Cuisine Actuelle

HORS-SÉRIE

JANVIER
FÉVRIER 2013
3,90 €

Facile et petit prix

www.cuisineactuelle.fr

Les 100 meilleurs plats uniques

JANVIER-FÉVRIER 2013 - BEL : 3,95 € - CH : 7,50 CHF - CAN : 6,95 CAD - D : 6 € - ESP : 4,80 € - GR : 4,80 € - LUX : 3,95 € - ITA : 4,80 € - PORT. CONT. : 4,80 €
DOM : Avion : 5 € ; Bateau : 3,80 € - Maroc : 40 DH - Tunisie : 4.2 TND - Zone CFA Avion : 3 500 XAF ; Bateau : 2 400 XAF - Zone CFP Avion : 1 100 XPF ; Bateau : 520 XPF.

GROUPE PRISMA MEDIA
M 03077 - 102 H - F: 3,90 € - RD

Envie de mincir sans effort ?

Femme Actuelle, aussi riche que la vie des femmes

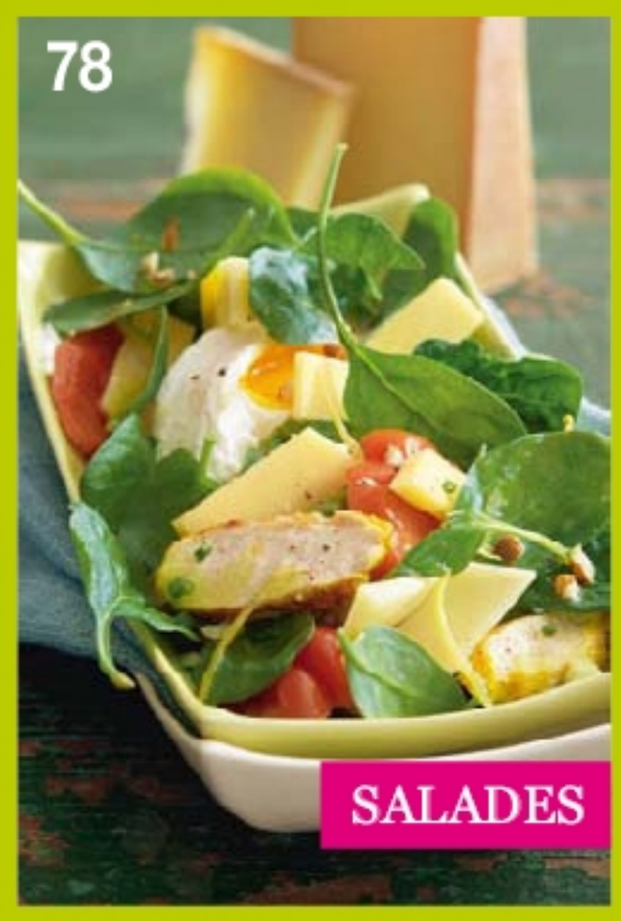
Dès le 7 janvier découvrez le programme minceur inédit de Femme Actuelle : trois semaines de conseils et de recettes simplissimes pour mincir sans effort. Et sur *www.femmeactuelle.fr* retrouvez toutes nos vidéos d'exercices faciles pour vous aider dans votre perte de poids.

Cuisine Actuelle

HORS-SÉRIE

Janvier-février 2013

Les 100 meilleurs plats uniques



L'apéritif 8
Le terroir 10
Les soupes 26
Les exotiques 34
Les gratins 48
Les végétariens 56
Les salades 60
Les pot-au-feu 62
Les pâtes 68
Les montagnards 74
Les salades complètes 78
Les desserts exotiques 84
10 idées autour du café 86
Index des recettes 98

Tout pour les réussir

Quoi de neuf : idées cadeaux 4
Conseils : les plats mijotés 22
Shopping : tout feu tout flamme 24
Déco : à la bonne soupe ! 32
Vins : crus très friands 44
Décryptage : les tendances de demain dans l'agroalimentaire 46
Banc d'essai : les fromages à gratin 53
Nutrition : l'équilibre, faites-en tout un plat 54
Équipement : qu'est-ce qu'elles mijotent ? 66
Sélection : les pâtes et le riz 72
Enquête : le boom du thé 82
Sélection : desserts fruités 88
Enquête : les étranges recettes des industriels 90
Sélection : livres de recettes 92
Sélection : mélanges épicés 93
L'atelier de cuisine 95
Carnet d'adresses 98

PEFC
PEFC/10-31-1410
PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964 (0,15 €/min)
ou reportez-vous page 21 (abonnement).

STYLE PALACE

Le beurrier individuel en porcelaine et Inox de la collection Newport de Guy Degrenne est d'inspiration Art déco. Très chic, il évoque les voyages en transatlantique et les tables luxueuses du début du siècle dernier. 25 €.

Bouchées rétro

Au crumble et pommes semi-confites, au chocolat-orange, au pain d'épice... les délices tendres et onctueux de Paris-Caramels sont réalisés avec des produits nobles, sans additifs ni conservateurs. Irrésistibles.

À partir de 7,80 € les 150 g, site Douceurs de France.

QUOI DE

Faites le plein d'idées originales pour vous

Astucieuse

Ustensile malin par excellence car, non contente d'écumer et de touiller, cette drôle de cuillère fait aussi office de passoire pour égoutter des petites quantités de pâtes, de riz ou de légumes.

Scoop Coolander, 11 € environ en vert, gris, rouge ou aubergine, Joseph Joseph.

DÉLICATE ROSE

Élaboré à partir de sucre de canne et d'arômes 100 % naturels, ce sirop de rose bio au parfum subtil vous permettra de réaliser tous les desserts tendance du moment.

Sirop bio de rose Combier, 3,90 € les 25 cl, vente en ligne.

Trois petits cœurs et puis s'en vont

Le 14 février, Valentin et Valentine mettent leur cœur en avant. Autant le faire en gourmands avec : **1** Un dessert glacé d'Amorino vanille-framboise (Cuoricino, grand modèle, 34,80 €). **2** Un cœur au praliné croquant dans une main de chocolat noir signée J.-C. Rochoux (64,50 €/440 g, cœur seul 18,50 €/180 g). **3** Pour ceux dont les amours sont secrètes, un cadenas à la coque de chocolat dorée et cœur praliné à la pistache (19 €) orné de rubans personnalisables par À La Mère de Famille. **4** Un carré à partager de Dalloyau (19,90 €) mêlant cœur coulant vanille, caramel beurre salé et ganache chocolat au lait.

GRANDS CRUS

Non content de régner sur 40 domaines viticoles, l'empereur du Bordelais, Bernard Magrez, a mis au travail les abeilles qui butinent ses meilleures vignes. Miels millésimés portant le nom de cinq de ses plus grands crus, dont Pape Clément, 4,50 € le pot, 12 € les 3, vente en ligne.

NEUF ?

simplifier la vie de tous les jours.

TOUT ROND

Réussir des sushis, des nems, ou transformer en cylindre parfait des légumes ou des fruits, c'est facile ! Avec cet appareil, l'opération se réussit en un clin d'œil même si l'on est débutant.

Perfect roll de Leifheit, 20 €, dans les magasins Leclerc, Auchan et en VPC.

Pantone de table

Ces salières et poivriers sont si vivement colorés que l'on a envie de les acheter dans leurs six couleurs et d'en déposer une paire devant l'assiette de chacun de nos convives.

14,90 € par deux, Le Torchon à Carreaux.

EN DIRECT D'OLÉRON

Les huîtres c'est chic et bon. Surtout lorsqu'elles viennent de Marennes-Oléron. Fine de claire, spéciale, fine de claire verte ou pousse en claire, rare et goûteuse, s'achètent chez les écaillers, poissonniers ou sur le site Paris Fruits de Mer.

Précieux auxiliaires

Mazet, spécialiste incontesté de la "prasline", propose aux amateurs ses recettes savoureuses où figurent quatre ingrédients majeurs de ses fabrications. Poudre de praslines et praslines broyées, 7,60 € les 200 g ; pâtes pralinée noisette et pralinée amande, 8,80 € les 200 g, Mazet Cuisine.

QUOI DE NEUF ?

L'indispensable

Avec sa lame crantée, ce couteau coupe aussi bien le saucisson que les tomates, le fromage ou la baguette. Il doit cette performance à la manière dont sa lame est forgée (d'une pièce) et à l'équilibre parfait du tranchant. S'il n'en faut qu'un, c'est celui-là !

Couteau Universel Pro, 54,50 €, Zwilling.

PLONGEUR MALIN

Ce petit appareil cache bien son jeu. Mixeur plongeant, il est aussi batteur, hachoir, éminceur, coupeur en spirale de légumes et de fruits avec ses 3 disques. Son moteur puissant à 20 vitesses lui permet de piler la glace.

Bapi 850 Loops, 850 W, 90 € environ, Taurus.

Sauvons les ours !

Coca-Cola s'engage auprès de GoodPlanet pour la protection de l'ours polaire en finançant la diffusion du documentaire Arctique, à La Géode à Paris. Pour toute place achetée, 0,50 € sera reversé à l'ONG environnementale présidée par Yann Arthus-Bertrand. Une bouteille collector a été créée en édition limitée, 1,20 €, en GMS.

À vos recettes

Postez vos recettes sur le site de Cuisine Actuelle et gagnez de nombreux cadeaux

Faites partager vos meilleures recettes à toute la communauté du site *Cuisine Actuelle*. Déposez-les vite avec une photo. Une fois mises en ligne, les meilleures auront la chance de gagner une superbe cafetière électrique.

CUISINE CRÉATIVE

Ces coulis bio à la mangue, fraise, framboise ou même cacao ont toutes les qualités. Forts en saveur, sans sucre ajouté pour les fruités, c'est l'arme secrète des pâtissiers et cuisiniers inventifs.

Danival, 2,70 € environ les flacons de 150 g, dans les magasins bio et diététiques.

On range

Une gamme de boîtes futées pour mettre de l'ordre dans son frigo. Leur transparence permet de voir le contenu, les fonds alvéolés évitent le contact avec l'eau d'évaporation, le degré d'hygrométrie est réglable par le couvercle, des pictogrammes rappellent les différents usages. Qui dit mieux ?

Modulaire Pop, à partir de 15 €, Tupperware.

JEU D'EMPREINTES

Donner une forme de cœur, de carré, de cercle, de pièce de puzzle à des œufs au plat, une omelette, de la purée, des blinis... Un jeu d'enfant avec ces moules à découpe en silicone.

10 € lot de 2, Mastrad.

SOLEIL D'HIVER

Comme s'ils arrivaient tout droit des tropiques dans leur jolie caisse en bois, ces fruits confits entiers réchauffent l'hiver et sont vraiment à croquer. 49 € les 480 g, magasins Hédiard.

L'ART DU CHIEN CHAUD

New York, ses camions de hot dogs... Surprise, ça existe aussi en France, sous le nom de Manhattan'Store. En "dur" en province et sous forme de kiosques à Paris ! Les ingrédients traditionnels sont là, avec des déclinaisons bluffantes tel le bagel au foie gras-oignon-figue. Rens. sur le Net.

Réalisation : Christine Masson

Trop belle !

La dernière-née de la famille Curver allie pratique, avec cette poubelle en plastique recyclable à 95 %, et esthétique, avec son bel aspect métallisé. Bien évidemment, le plastique ne rouille pas et ne garde pas les traces de doigts. Facile d'entretien, elle est très légère. En prime, elle est promise à une longue vie.

Poubelle Kitchen, à partir de 50 €, Ø 39 x H 73 cm, sur le site de la marque.

L'HEURE DU GOÛTER

On imagine un feu dans la cheminée, du chocolat chaud fumant dans les tasses, des assiettes débordantes de délices tant ce service Gourmandise, le bien-nommé, évoque la douceur d'un après-midi d'hiver.

Mug, 8 € ; assiettes, 7,50 € et 9,50 € ; pichet, 22,50 € ; nappe 170 x 170 cm, à partir de 50 €, Jardin d'Ulysse.

■ Adresses en fin de numéro

Entrée en matière

5 recettes créatives à souhait, à déguster entre amis sur le canapé en attendant de passer à table.

Velouté d'hiver au parfum de truffe

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min

■ Faites fondre 1 **blanc de poireau** haché, 10 min dans 20 g de **beurre.** Versez 75 cl d'eau, portez à ébullition, ajoutez 100 g de **mogettes de Vendée** (haricots blancs) surgelées. Cuisez 15 min non couvert et à petite ébullition.

■ Ajoutez 200 g de cubes de **potiron** frais ou surgelé, **salez, poivrez** et laissez cuire 15 min.

■ Retirez du feu. Mixez le mélange en fine purée en incorporant 30 g de beurre et 2 pincées de **coriandre** moulue. Répartissez dans 6 mini bocaux ou 6 petits bols, garnissez de **crème** épaisse et de **brisures de truffes.** Servez sans attendre.

Palmitos au confit de tomates et sardines

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min
Réfrigération : 30 min
Cuisson : 12 min

■ Coupez les arrondis d'**1 pâte feuilletée.** Égouttez 2 **sardines à l'huile,** écrasez-les en incorporant 40 g de **confit de tomates séchées.** Étalez cette préparation sur la pâte puis parsemez de 2 c. à soupe de **parmesan** râpé et de 3 pincées d'**origan.**

■ Roulez 2 côtés opposés jusqu'au milieu. Gardez 30 min dans la partie la plus froide du réfrigérateur. Découpez en 24 pièces d'environ 1 cm. Déposez-les sur une plaque couverte de papier cuisson et faites cuire 12 min à th. 6-7 (200 °C). Servez chaud.

Bouchons aux olives et pimientos

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 à 35 min

■ Égouttez 2 **pimientos del piquillo** en conserve, déposez-les sur un papier absorbant puis hachez-les grossièrement.

■ Faites bouillir 25 cl de **lait** avec 60 g de **beurre** détaillé en dés. Fouettez 2 **œufs** avec 100 g de **comté** râpé et 125 g de **farine.** Ajoutez peu à peu le lait chaud. Assaisonnez de 2 pincées de noix de **muscade** râpée puis incorporez les pimientos.

■ Répartissez cette préparation dans 18 empreintes d'une plaque à mini darioles en silicone ou à mini cannelés. Piquez dans chaque 1 **olive noire** dénoyautée. Cuisez 25-30 min au four à th. 6 (180 °C). Laissez tiédir. Démoulez les bouchons et servez-les encore tièdes.

Pop cakes au chèvre et aux noisettes

Pour 6 personnes
Préparation : 25 min ◆ Réfrigération : 3 h

■ Épépinez, taillez 6 **tomates cerises** en dés. Ciselez la valeur d'1 tasse de **ciboulette.**

■ Écrasez 60 g de **Tuc** (crackers apéritifs) en chapelure. Mixez 60 g de **noisettes** entières. Incorporez-les à la chapelure.

■ Écrasez à la fourchette 2 **rocamadours** (env. 70 g en tout) au lait de chèvre cru, incorporez-les à la chapelure avec 1 cuil. à soupe de ricotta et 1 cuil. à soupe de beurre fondu, puis ajoutez les dés de tomates, poivrez.

■ Façonnez 18 billes en ajoutant à mesure la ciboulette. Gardez 2 h au frais. Piquez un bâtonnet dans chaque, réfrigérez 1 h et servez.

Cassolettes du Sud aux œufs de caille

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 35 min

■ Faites revenir 1/2 **poivron rouge** taillé en petits carrés, 1/2 **fenouil** finement émincé, 1 **oignon** et 1 gousse d'**ail** hachés environ 8 min sur feu doux dans 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive.**

■ Ajoutez 250 g de **tomates** pelées et épépinées, 3 pincées de **thym, salez et poivrez,** couvrez et laissez mijoter 20 min.

■ Incorporez 2 c. à soupe de **pignons** et 2 **figues sèches** coupées en petits dés. Prolongez la cuisson pendant 5 min encore.

■ Effilochez 2 tranches de **jambon cru.** Faites-les griller à sec dans une poêle antiadhésive puis égouttez-les sur du papier absorbant. Versez dans la même poêle 1 cuil. à soupe d'**huile d'olive,** faites-y cuire, un par un, 6 **œufs de caille** au plat pendant 30 secondes. Salez et poivrez.

■ Répartissez la fondue de fenouil dans 6 coupelles ou 6 cuillères de présentation, couvrez de l'effilochée de jambon et d'1 œuf de caille et servez aussitôt.

La tradi c'est

Chou vert farci au poulet

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 40 min ◆ Cuisson : 1 h 20

● 1 chou vert ● 400 g de blancs de poulet hachés + 200 g coupés en dés ● 1 courgette ● 2 gousses d'ail ● 1/2 oignon rouge ● 1 œuf ● 1 c. à soupe de crème ● 1 l de bouillon de volaille ● 150 g de boulghour ● 6 brins de ciboulette ● sel, poivre du moulin, muscade.

■ Faites cuire le boulghour à l'eau bouillante selon les indications du paquet. Égouttez-le.

■ Mélangez le hachis et les dés de poulet dans un saladier avec la courgette coupée en dés, le boulghour, l'ail pelé et haché, l'oignon rouge et la ciboulette ciselés. Incorporez l'œuf et la crème. Assaisonnez de muscade râpée, de sel et de poivre.

■ Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée. Cuisez-y le chou 5 min. Rafraîchissez-le, égouttez-le et pressez-le dans un linge pour en extraire l'eau.

■ Chauffez le four th. 6 (180 °C). Ouvrez le chou en écartant délicatement les feuilles jusqu'au cœur. Placez une boule de farce et refermez les feuilles du cœur sur la farce. Étalez un peu de farce sur chacune des autres feuilles, rabattez-les pour reformer le chou puis ficelez-le.

■ Posez le chou dans une cocotte et couvrez-le de bouillon. Faites bouillir, couvrez et enfournez 1 h. Égouttez le chou dans une passoire, réduisez le bouillon de moitié. Servez le chou en quartiers nappés de jus de cuisson.

Vin : saint-véran.

CONSEIL
Sélectionnez un chou vert avec des feuilles bien serrées, rigides et sans trous.

Un classique de nos régions, cuisiné en version allégée, pour le régal de tous.

tion, si bon !

En version très classique ou un rien actualisée, les petits plats tradi mettent toujours l'eau à la bouche.

CONSEIL
Escortez ce plat en sauce d'un mélange de riz long et de riz sauvage.

Poivrons & piments

De nombreuses variétés existent, sélectionnées soit pour leur piquant, "les piments", ou leur douceur, "les poivrons". Ces derniers sont utilisés crus dans des salades ou cuits dans bien des recettes (ratatouille, pipérade). Les piments donnent une touche brûlante aux plats et entrent dans la composition de condiments, harissa notamment.

Poulet basquaise

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 1 h

- 1 poulet d'1,5 kg coupé en morceaux
- 3 tomates
- 2 poivrons rouges
- 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 piments doux
- 150 g de jambon de Bayonne
- 15 cl de bouillon de volaille
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- sel, poivre.

■ Épluchez et taillez la carotte en tronçons. Émincez les poivrons et les piments doux en lanières. Taillez les tomates en quartiers et le jambon en dés.

■ Chauffez l'huile d'olive dans une cocotte, faites-y dorer les morceaux de poulet et les dés de jambon. Ajoutez les poivrons, les piments, les tomates, la carotte, les oignons et l'ail hachés, Salez et poivrez. Ajoutez le bouquet garni, laissez cuire 10 min sur feu doux.

■ Versez le bouillon de volaille dans la cocotte, couvrez aux trois-quarts et laissez mijoter 45 min à couvert sur feu doux.

■ Retirez le bouquet garni, goûtez, rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts. Servez bien chaud dans la cocotte.

Vin : cabardès.

On aime la délicatesse de ce grand classique, quand la saveur du veau se parfume d'une sauce veloutée.

CONSEIL
Donnez plus de caractère à la sauce en y ajoutant le jus d'1/2 citron.

Blanquette de veau

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 1 h 05

● 1 kg d'épaule de veau, en morceaux de 40 g ● 8 petits oignons ● 4 navets fanes ● 4 pommes de terre à chair ferme ● 4 feuilles de chou ● 2 carottes ● 1 oignon piqué d'1 clou de girofle ● 2 gousses d'ail ● 40 g de beurre ● 100 g de crème fraîche épaisse ● 1 jaune d'œuf ● 40 g de farine ● 1 bouquet garni ● pluches de cerfeuil ● sel, poivre.

■ Ébouillantez les morceaux de viande 5 min dans une casserole d'eau salée. Égouttez-les.

■ Pelez l'ail, les carottes, les navets, les pommes de terre et les oignons. Taillez les carottes en bâtonnets et rincez le chou.

■ Placez la viande dans une cocotte avec l'oignon piqué, l'ail et le bouquet garni. Couvrez d'eau froide, salez et poivrez. Portez à ébullition, écumez, puis laissez cuire 20 min à frémissement.

■ Ajoutez les carottes, les navets, les pommes de terre, les oignons, les feuilles de chou et continuez la cuisson 30 min.

■ Une fois la viande et les légumes cuits, retirez-les de leur bouillon et déposez-les sur un grand plat. Couvrez d'un linge humide et gardez au chaud.

■ Chauffez le beurre dans une grande casserole. Incorporez la farine, mélangez et cuisez 2 min à feu très doux. Laissez tiédir. Passez le bouillon au chinois et versez-le sur le roux en mélangeant à l'aide d'un fouet pour obtenir une sauce bien lisse. Laissez cuire 5 min à petit feu.

■ Mélangez la crème fraîche et le jaune d'œuf dans un bol. Incorporez progressivement ce mélange à la sauce en fouettant continuellement sur feu doux et sans laisser bouillir.

■ Versez la sauce sur la viande et les légumes, parsemez de pluches de cerfeuil et servez.

Vin : saumur-champigny.

Souris d'agneau confites en cocotte

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 1 h 25

● 4 souris d'agneau ● 1 oignon ● 2 carottes ● 1 aubergine ● 1/2 citron confit ● 60 g de gros raisins secs ● 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 1 cuil. à café de miel ● 1 feuille de laurier ● 2 clous de girofle ● le jus d'1 citron ● 1 petit piment sec ● quelques brins de coriandre ● 1 cuil. à café de coriandre moulue ● sel, poivre du moulin.

■ Réhydratez les raisins secs dans un bol d'eau tiède. Faites dorer les souris d'agneau dans une cocotte avec 3 cuil. à soupe d'huile et l'oignon émincé.

■ Ajoutez le miel dans la cocotte avec le laurier, les clous de girofle, la coriandre moulue et le piment émietté. Salez, poivrez, couvrez d'eau et faites mijoter 50 min en remuant de temps en temps.

■ Versez le jus de citron et les raisins égouttés dans la cocotte, puis les carottes pelées et taillées en bâtonnets. Cuisez 20 min.

■ Détaillez le demi-citron confit en quartiers. Lavez l'aubergine, découpez-la en gros dés. Laissez chauffer le restant d'huile d'olive dans une sauteuse chaude. Faites-y revenir les dés d'aubergine quelques minutes sur feu vif, puis salez-les légèrement.

■ En fin de cuisson, la sauce doit être pratiquement réduite et assez sirupeuse. Ajoutez les quartiers de citron confit et les dés d'aubergine. Laissez cuire pendant 5 min sur feu doux. Servez bien chaud directement dans la cocotte, parsemé de coriandre effeuillée.

Vin : vin rouge de Touraine.

CONSEIL
Accompagnez ce plat en sauce de tagliatelles au beurre.

Une cuisson lente dans une sauce sucrée-salée pour une viande très tendre et parfumée.

Cocotte sur table

Servir directement dans le plat de cuisson n'a que des avantages. Il conserve la préparation au chaud de la cuisine à la salle à manger, en évitant le transfert dans un plat de service. C'est une façon pratique et conviviale de faire le service dit "à la française". C'est également l'occasion de mettre en valeur une jolie cocotte, une terrine originale et richement décorée. Sans oublier l'agréable surprise des convives, une fois le couvercle soulevé !

Une savoureuse recette à base de porc, aux accents acidulés.

CONSEIL
Pour un résultat plus satisfaisant, recouvrez le plat d'une feuille de papier alu, avant la cuisson au four.

Échine de porc au chou rouge

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 55 min

● 4 tranches d'échine de porc de 200 g chacune ● 1 petit chou rouge ● 1 pomme ● 1 oignon émincé ● 1 gousse d'ail écrasée ● 20 cl de cidre doux ● 50 g de beurre ● 2 brins de thym ● 1 feuille de laurier ● sel, poivre du moulin.

■ Coupez le chou en quatre, éliminez son trognon et émincez-le finement. Rincez-le sous l'eau froide, égouttez-le.

■ Faites revenir l'ail et l'oignon dans 40 g de beurre. Ajoutez le chou, le thym et le laurier. Salez, poivrez puis faites suer 10 min en remuant. Versez le cidre, couvrez aux trois-quarts, cuisez 20 min.

■ Pendant ce temps, salez et poivrez les tranches d'échine et saisissez-les 2 min de chaque côté dans une poêle chaude et beurrée, placée sur feu vif.

■ Préchauffez le four sur thermostat 7 (210 °C). Lavez la pomme et découpez-la en tranches pas trop fines.

■ Déposez le chou rouge dans un plat allant au four ou une cocotte, ajoutez les tranches d'échine puis les pommes. Poivrez, glissez 15 min au four. Servez dans le plat de cuisson.

Vin : bergerac blanc ou rouge.

Petit salé aux lentilles

Pour 8 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Dessalage : 2-3 h ◆ Cuisson : 1 h 45

- 800 g d'épaule de porc demi-sel
- 300 g de poitrine de porc fumée
- 2 saucisses de Morteau
- 300 g de lentilles vertes
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon piqué d'1 clou de girofle
- 1 petit bouquet garni
- sel, poivre.

■ Faites dessaler l'épaule de porc 2 ou 3 h dans l'eau. Rincez puis couvrez-la d'eau froide, portez à ébullition, laissez frémir 5 min.

■ Rincez la viande et replacez-la dans la cocotte, couvrez-la d'eau froide, portez à ébullition et écumez. Ajoutez les carottes coupées en deux, l'oignon piqué, le céleri émincé, l'ail et le bouquet garni. Faites frémir 1 h, couvert à demi.

■ Entre-temps, placez les lentilles dans une casserole, couvrez-les d'eau froide, donnez une ébullition. Rafraîchissez et égouttez-les.

■ Ôtez carottes, céleri, oignon, ail et bouquet garni en fin de cuisson du petit salé. Placez les lentilles, les saucisses et la poitrine fumée dans la cocotte. Salez et poivrez, laissez frémir pendant 30 min.

■ Tranchez les carottes. Servez avec l'épaule, la poitrine, les saucisses et les lentilles dans un plat.

Vin : beaujolais-villages.

CONSEIL
Les lentilles ont besoin pour cuire du double de leur volume en eau. Ajoutez-en si la cuisson de l'épaule de porc a trop réduit.

Un plat rustique familial à servir accompagné de moutarde forte.

Petit salé

Le temps du dessalage dépend du temps passé en saumure. Interrogez votre charcutier et respectez le dicton : "mieux vaut dessaler complètement que pas assez, car le sel de saumure n'est pas sel de cuisson". Le petit salé, ensuite, doit être cuit dans un liquide juste frémissant, ce qui garantit une viande souple et très tendre à déguster. Si la viande est cuite à gros bouillons elle sera dure, sans aucun doute.

Une viande mijotée, que l'on pourra accommoder (s'il en reste !) en hachis Parmentier.

CONSEIL
Si la sauce de cuisson vous semble courte, rallongez-la simplement avec un peu d'eau bouillante.

Ragoût de bœuf à la provençale

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Marinade : 2 h ◆ Cuisson : 2 h 10

● 1 kg d'aiguillette de bœuf, en morceaux de 50 g ● 150 g de lardons ● 4 pommes de terre charlotte ● 4 gousses d'ail ● 2 oignons ● 250 g de champignons de Paris ● 4 tomates olivettes ● 50 cl de vin blanc sec ● 15 cl de coulis de tomates ● 30 g de beurre ● 3 c. à soupe d'huile d'olive ● 2 brins de thym ● 1 c. à soupe de farine ● laurier ● quelques pluches de cerfeuil ● 20 feuilles de basilic ● sel, poivre.

■ Laissez mariner la viande avec 2 c. à s. d'huile, le thym, 2 feuilles de laurier, du sel et du poivre, pendant 2 h.

■ Chauffez le beurre et 1 cuil. d'huile dans une grande cocotte. Faites-y colorer les lardons avec l'ail et les oignons hachés. Poudrez de farine et cuisez 1 min en remuant.

■ Ajoutez la viande, ses aromates, le coulis de tomates et le vin. Salez, poivrez, amenez à ébullition, couvrez, laissez mijoter 1 h 30 à feu très doux en remuant régulièrement.

■ Pelez les pommes de terre, taillez-les en cubes. Coupez les tomates en deux. Lavez brièvement les champignons. Ajoutez ces légumes dans la cocotte, laissez cuire 30 min.

■ Servez le ragoût parsemé de cerfeuil et de basilic ciselé.

Vin : bandol rouge.

Cotriade

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 40 min ◆ Cuisson : 40 min

● 4 filets de bar ● 4 noix de saint-jacques ● 400 g de moules de bouchot ● 200 g de coques ● 4 mini-fenouils ● 4 petites pommes de terre ● 2 petites carottes ● 4 tomates cocktail ● 1 gousse d'ail ● 1/2 oignon ● 100 g de beurre demi-sel ● 15 cl d'huile neutre (colza, arachide) ● 1 bouquet d'aneth ● 5 cl de vinaigre de cidre ● sel, poivre.

■ Grattez les moules. Trempez les coques 15 min dans de l'eau salée. Lavez moules et coques dans plusieurs eaux. Égouttez-les.

■ Faites chauffer 40 g de beurre dans une cocotte, faites-y fondre l'ail et l'oignon hachés. Ajoutez les pommes de terre pelées et débitées en deux, les carottes pelées et coupées en dés et les fenouils taillés en deux. Couvrez d'eau, salez, poivrez puis laissez cuire 20 min à frémissements.

■ Ajoutez moules et coques dans la cocotte, laissez cuire à couvert pendant 5 ou 6 min encore.

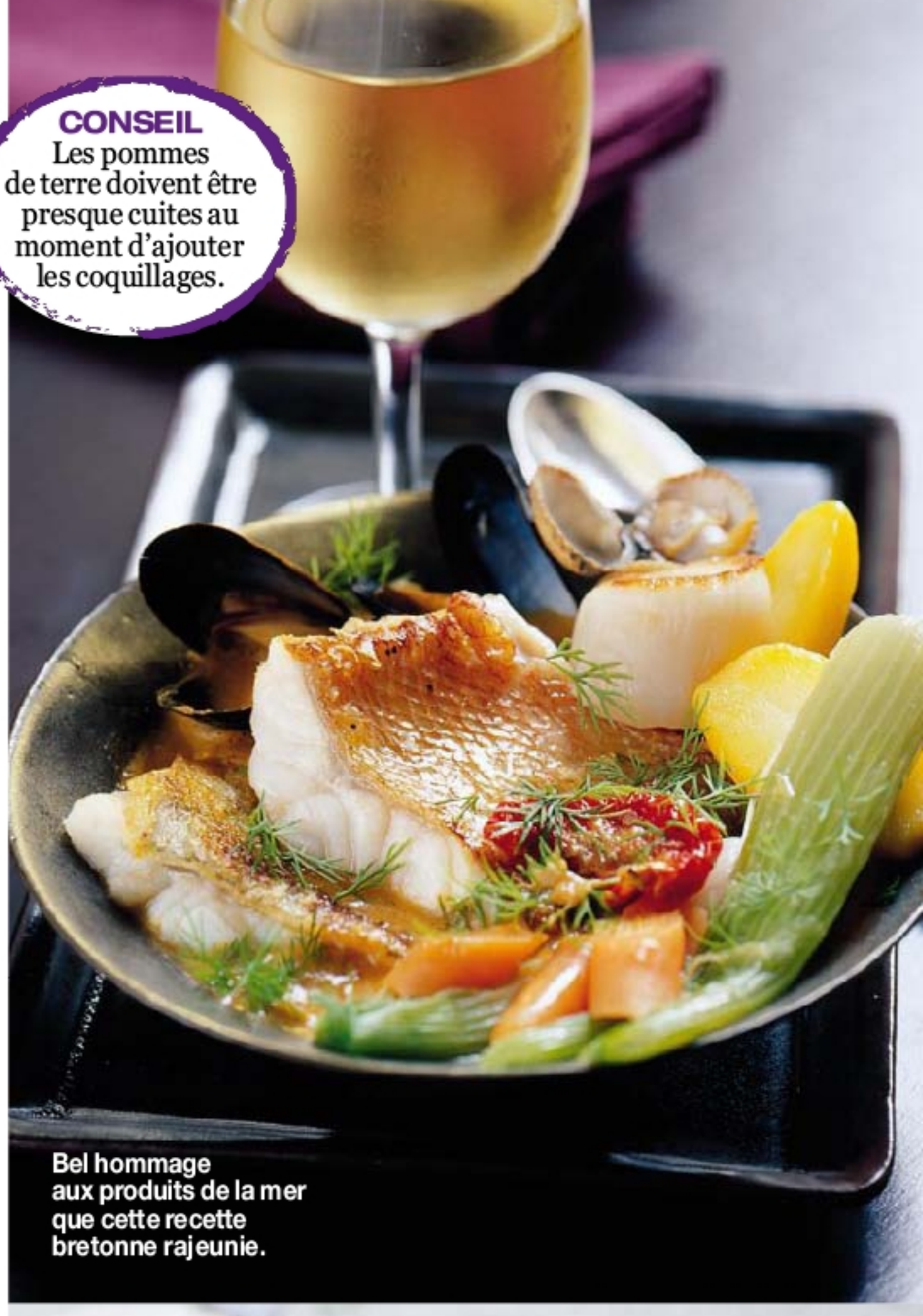
■ Laissez cuire les filets de bar 2 min sur chaque face à la poêle avec 40 g de beurre.

■ Chauffez 20 g de beurre dans une autre poêle. Faites-y cuire les saint-jacques 1 min environ sur chaque face à feu moyen. Retirez-les et réservez-les au chaud. Remplacez-les par les tomates coupées en deux et laissez-les cuire 2 min de chaque côté.

■ Battez le vinaigre avec du sel, du poivre et l'huile. Répartissez l'ensemble des légumes et des coquillages dans des assiettes creuses. Posez sur chaque un filet de bar et une saint-jacques. Arrosez de bouillon et de vinaigrette. Parsemez d'aneth et servez.

Vin : muscadet.

CONSEIL
Les pommes de terre doivent être presque cuites au moment d'ajouter les coquillages.



Bel hommage aux produits de la mer que cette recette bretonne rajeunie.

Potée de veau

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 1 h 20

● 1 kg de noix pâtissière de veau ● 1 os de veau (pour corser la cuisson) ● 4 carottes ● 4 navets ● 1 petit chou vert ● 4 gousses d'ail pelées ● 1 oignon piqué d'1 clou de girofle ● 1 bouquet garni ● 8 grains de poivre ● sel.

■ Placez la viande et l'os de veau dans une cocotte, couvrez largement d'eau froide et faites bouillir. Écumez dès ébullition.

■ Ajoutez les grains de poivre, le bouquet garni, l'oignon piqué, les gousses d'ail pelées, salez. Laissez cuire 30 min sur feu doux.

■ Nettoyez le chou vert, coupez-le en quatre puis éliminez le trognon. Épluchez les carottes et les navets. Coupez-les en deux s'ils sont gros. Déposez les légumes dans la cocotte, cuisez 45 min.

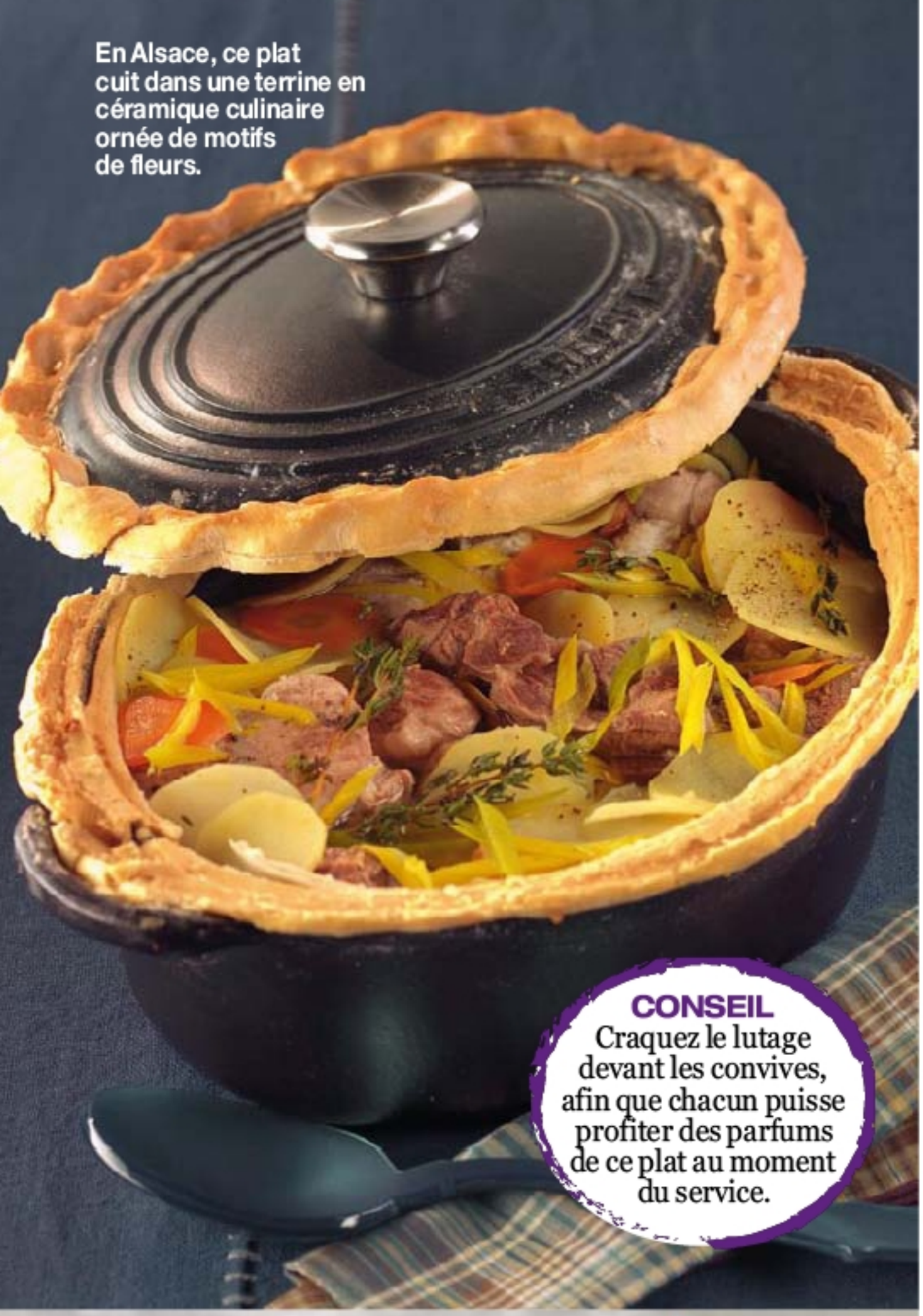
■ Aussitôt la fin de cuisson de la potée, retirez le bouquet garni de la cocotte. Égouttez la viande, posez-la dans un plat de service et entourez-la avec l'ensemble des légumes. Arrosez de deux bonnes louches de bouillon de cuisson.

■ Servez la potée sans attendre et accompagnez-la avec le reste du bouillon dans une soupière.

Vin : côtes-de-castillon.

CONSEIL
Pour changer, proposez cette potée avec une coupelle de cornichons au vinaigre.

Bonne idée, dégustez le bouillon avec du pain de seigle grillé et du comté râpé.



En Alsace, ce plat cuit dans une terrine en céramique culinaire ornée de motifs de fleurs.

CONSEIL
Craquez le lutage devant les convives, afin que chacun puisse profiter des parfums de ce plat au moment du service.

Baeckeoffe

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 40 min
Marinade : 1 nuit ◆ Cuisson : 2 h 30

● 400 g d'échine de porc, en cubes de 50 g ● 400 g d'épaule d'agneau sans os, en cubes de 50 g ● 1/2 pied de porc ● 400 g de paleron de bœuf, en cubes de 50 g ● 1 carotte ● 2 blancs de poireaux ● 1 oignon ● 600 g de pommes de terre à chair ferme, taillées en rondelles de 5 mm ● 2 gousses d'ail ● 50 g de saindoux ● 5 baies de genièvre ● 1 bouquet garni ● 10 grains de poivre noir ● 2 clous de girofle ● 75 cl de vin blanc d'Alsace.
Pour le lutage : ● 300 g de farine ● 10 cl d'eau.

■ La veille, rassemblez les cubes de viande et le pied de porc dans un plat creux. Ajoutez le bouquet garni, l'ail haché, les grains de poivre, les clous de girofle et les baies de genièvre. Mouillez de vin blanc. Laissez mariner une nuit dans le bas du réfrigérateur.

■ Le jour même, graissez de saindoux une grande cocotte. Placez la moitié des pommes de terre au fond, ajoutez le bouquet garni, l'oignon et les poireaux émincés, et la carotte taillée en rondelles.

■ Égouttez les viandes et le pied de porc de la marinade, disposez-les sur la couche de légumes puis recouvrez avec le reste des pommes de terre. Salez, mouillez de marinade et couvrez. Préchauffez le four à th. 5-6 (160 °C).

■ Pour la pâte à luter, mélangez la farine dans un saladier avec l'eau de façon à obtenir une pâte ayant la consistance d'une pâte à pain. Façonnez-la en boudin ayant la même longueur que la circonférence de la cocotte.

■ Disposez le boudin de pâte entre le couvercle et le bord de la cocotte de manière à réaliser un joint hermétique. Appuyez pour bien fermer la cocotte. Glissez-la au four, laissez cuire 2 h 30 avant de servir aux convives.

Vin : riesling.

Cassoulet de lapin à la saucisse

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min
Trempage : 1 h ◆ Cuisson : 1 h 40

● 1 lapin fermier découpé en morceaux ● 1 saucisse de Morteau (300 g) ● 2 gousses d'ail ● 300 g de haricots blancs secs ● 1 tomate ● 8 petits oignons blancs ● 1 brin de romarin ● 1 petit bouquet garni ● 40 g de beurre ● sel, poivre du moulin.

■ Recouvrez complètement les haricots secs d'eau froide, laissez-les tremper pendant 1 h.

■ Salez et poivrez les morceaux de lapin. Chauffez le beurre dans une cocotte et faites-y dorer les morceaux de lapin sur toutes les faces. Retirez-les de la cocotte.

■ Égouttez les haricots, placez-les dans la cocotte avec la tomate coupée en quatre, le bouquet garni et l'ail. Couvrez d'1 litre d'eau, cuisez 45 min à frémissements.

■ Ajoutez le lapin et le romarin, salez, poivrez, couvrez et cuisez 45 min. Ajoutez les oignons pelés et la saucisse de Morteau, 20 min avant la fin de la cuisson.

■ Au terme de la cuisson, retirez le bouquet garni, tranchez la saucisse et servez dans la cocotte.

Vin : cahors.

CONSEIL
Veillez à ce que le lapin soit recouvert de liquide ; ajoutez si besoin du bouillon ou de l'eau chaude.

Un cassoulet allégé en calories mais surtout pas en saveur.

Pour changer un peu, on remplacera le poivre par du piment d'Espelette en poudre.

CONSEIL
Choisir une viande pas trop maigre qui devra être couverte de liquide durant toute sa cuisson pour un plat tendre.

Daube provençale

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Marinade : 12 h ◆ Cuisson : 3 h 10

- 1 kg de paleron ou gîte, en morceaux de 50 g
- 100 g de lardons demi-sel
- 8 petits oignons blancs
- 2 carottes
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 2 gros oignons
- 100 g d'olives noires niçoises
- 1 bouquet garni
- 75 cl de vin blanc
- 25 cl de bouillon de bœuf
- 1 écorce d'orange sèche
- 2 cl de cognac
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre.

■ La veille, placez la viande dans une cocotte avec l'ail et les oignons hachés, les carottes en rondelles et les tomates en dés. Ajoutez l'écorce d'orange, le bouquet garni, les olives, l'huile d'olive et le cognac. Salez et poivrez, mouillez de vin, couvrez, laissez mariner 12 h.

■ Le jour même, placez la cocotte sur le feu, ajoutez le bouillon de bœuf, portez à ébullition. Ôtez du feu, glissez la cocotte 3 h au four à th. 5-6 (160 °C). Ajoutez les oignons blancs épluchés et les lardons dorés à sec dans une poêle, 30 min avant la fin de cuisson. Retirez le bouquet garni et servez très chaud dans la cocotte.

Vin : côtes-de-provence.

La choucroute au vin blanc

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 2 h 15

- 300 g de poitrine fumée
- 6 saucisses de Strasbourg
- 6 tranches de jambon
- 1 kg de palette de porc
- 1 saucisse de Morteau
- 2 kg de choucroute crue
- 2 oignons
- 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- 12 pommes de terre à chair ferme
- 100 g de saindoux
- 75 cl de vin blanc sec d'Alsace
- 1 bouquet garni
- 2 clous de girofle
- 1 c. à café de grains de poivre,
- 1 c. à café de genièvre,
- 1/2 cuil. à café de cumin
- gros sel.

■ Rincez la choucroute à l'eau froide, égouttez-la. Enfermez le poivre, le genièvre, le cumin, le girofle, l'ail et la carotte en dés dans une mousseline.

■ Faites revenir les oignons émincés avec le saindoux dans une grande cocotte. Ajoutez la moitié de la choucroute, le bouquet garni, la mousseline d'épices, la poitrine puis la palette. Recouvrez du reste de choucroute. Salez peu au gros sel, versez le vin. Couvrez, laissez cuire 2 h à feu doux. Ajoutez la saucisse de Morteau, 30 min avant la fin de la cuisson.

■ Pelez les pommes de terre, cuisez-les 20 min à l'eau salée. Faites pocher les saucisses de Strasbourg 5 min à l'eau frémissante. Posez les tranches de jambon roulées 2 min sur la choucroute pour les chauffer.

■ Éliminez la mousseline et le bouquet garni. Disposez la choucroute sur un plat chaud, placez les viandes et les saucisses par-dessus, complétez des pommes de terre et servez bien chaud aux convives.

Vin : blanc sec d'Alsace.

CONSEIL
Ne piquez pas la saucisse de Morteau avant cuisson. Elle se gonflerait d'eau et perdrait de sa saveur.

On adore ce copieux plat d'hiver d'Alsace, pour un moment de convivialité en famille ou entre amis.

Viandes fumées

À l'origine, on fumait la viande pour bien la conserver et la consommer à longueur d'année. La fumaison comprend deux opérations : tout d'abord, on sale la viande pour la déshydrater de manière partielle ce qui évite la prolifération de bactéries. Ensuite, on la fume. C'est cette fumée qui lui donnera sa couleur, sa saveur et aussi sa texture si particulière.

Jarret de veau braisé

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min
Trempage : 1 h ◆ Cuisson : 2 h 10

● 1,5 kg de jarret de veau ● 300 g de haricots blancs secs ● 1 oignon ● 2 gousses d'ail ● 1 carotte ● 2 tomates ● 15 cl de vin blanc ● 75 cl de bouillon de bœuf (tablette) ● 1 cuil. à soupe d'huile ● 40 g de beurre ● 1 petit bouquet garni ● 1 cuil. à café de fleurs de thym ● 1 brin de romarin ● 1 petit bouquet de fines herbes (au choix) ● sel, poivre.

■ Couvrez les haricots secs d'eau froide et laissez-les tremper 1 h.

■ Chauffez le beurre avec l'huile dans une grande cocotte, dorez-y le jarret. Salez et poivrez.

■ Ajoutez les gousses d'ail écrasées dans la cocotte, l'oignon émincé, la carotte taillée en rondelles et les tomates coupées en quartiers. Laissez colorer légèrement tous ces légumes. Versez le vin blanc et la moitié du bouillon. Portez à ébullition, couvrez puis cuisez 45 min à frémissements.

■ Égouttez les haricots, ajoutez-les avec le bouquet garni, le romarin et les fleurs de thym dans la cocotte autour du jarret. Versez le reste du bouillon afin de mouiller les haricots à hauteur et poursuivez la cuisson 1 h 15.

■ Servez le jarret et les haricots parsemés de fines herbes dans leur cocotte de cuisson.

Vin : saint-pourçain rouge.

À préparer la veille, et à réchauffer doucement, pour ne pas passer le jour J en cuisine.

CONSEIL
Si vous utilisez des haricots frais, ne les faites pas tremper. En revanche, il vous faudra tripler leur quantité.

CONSEIL
À servir avec un mélange de pommes de terre, de carottes, de navets, de céleri..., simplement cuits à l'eau.

Un solide plat du Nord où la bière se caramélise délicieusement en cuisant.

Les bières du Nord

Culturellement, la bière tient une place de marque dans le Nord, détrônant parfois le vin. Dans les mariages, il y a souvent une tireuse à bière dès le "vin d'honneur" ! La Belgique et le Nord Pas-de-Calais, ses proches voisins, produisent les mêmes types de bières. Que ce soit La Goudale de Douai, la Jenlain de la Brasserie Duyck, La Ch'ti de Castelain ou la 3-Monts de St-Sylvestre, on a le choix !

Carbonade flamande

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 2 h 50

● 1 kg de bœuf (paleron, macreuse), en morceaux de 40 g ● 2 douzaines de champignons boutons ● 3 oignons ● 3 gousses d'ail ● 2 douzaines de petits oignons décongelés ● 70 g de beurre ● 1 l de bière du Nord ou de bière belge ● 1 cuil. à soupe d'huile ● 1 cuil. à soupe rase de cassonade ● 1 cuil. à soupe de farine ● 3 baies de genièvre écrasées ● 1 bouquet garni ● sel, poivre du moulin.

■ Préchauffez le four sur th. 5-6 (160 °C). Faites revenir les morceaux de viande dans une cocotte avec 40 g de beurre et l'huile. Salez, poivrez, retirez-les et remplacez-les par les oignons et l'ail hachés. Faites-les blondir.

■ Saupoudrez les oignons de farine et laissez cuire 1 min en mélangeant. Replacez les morceaux de viande dans la cocotte puis ajoutez le bouquet garni, mouillez avec la bière et mélangez.

■ Saupoudrez la viande de cassonade et parfumez des baies de genièvre. Rectifiez l'assaisonnement, portez doucement à ébullition. Couvrez la cocotte, glissez-la au four et laissez cuire 2 h 30.

■ Pendant ce temps, faites sauter les petits oignons et les champignons boutons 5 min dans une poêle avec le restant de beurre. Ajoutez-les dans la cocotte de la carbonade environ 15 min avant le terme de la cuisson.

■ Éliminez le bouquet garni de la carbonade et servez très chaud directement dans la cocotte.

Boisson : bière blonde.

Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle*

et ses hors-séries

Votre cadeau : le mixeur 3 en 1

Ce mixeur 3 en 1 deviendra vite un accessoire de choix dans votre cuisine : muni d'un régulateur de vitesse de 2 positions, ce mixeur vous permettra de hacher, de mixer et d'émulsionner facilement vos aliments.

• Livré avec un bol hachoir 0,5l et un verre doseur 0,7l.

Découvrez aussi les hors-séries

- ✓ 100 recettes par numéro
- ✓ Des thèmes gourmands
- ✓ Des recettes faciles à réaliser
- ✓ Des idées originales pour épater vos invités

Je m'abonne !

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

☑ **Oui, je profite de votre offre :** 1 an d'abonnement à **Cuisine Actuelle (12 n°) et ses hors-séries (6 n°)** pour **38,90€** seulement au lieu de ~~47,40€*~~ **+ le mixeur 3 en 1 en cadeau.**

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

Mes coordonnées ❑ Mme ❑ Mlle ❑ M. HCA102P

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Téléphone** Date de naissance**

E-mail :

❑ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Média et de celles de ses partenaires.

* Prix de vente au numéro.**Facultatif. Photos non contractuelles. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du cadeau : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA MEDIA de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA MEDIA. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❑. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA MEDIA.

Je peux aussi m'abonner sur **www.prismashop.cuisineactuelle.fr**

Les plats

Une cuisson longue est néces
se gorgent de saveurs, tout

Attention : mijoter ne veut pas dire bouillir ! On parle ici d'une cuisson longue et douce qui n'agresse pas les produits. Un bon mijotage s'effectue entre 50 et 70 °C au maximum. Pour cela, on referme la cocotte, on règle le feu au minimum et on jette un œil régulièrement.

■ Mijoter ou braiser ?

Ces modes de cuisson dans le liquide sont différents, même s'ils ont en commun une durée assez longue et une température plutôt basse. Pour le mijotage, la viande est entièrement plongée dans le liquide alors que pour le braisage elle cuit dans un peu de liquide, à couvert.

■ Toujours de l'eau chaude

Pendant la cuisson, si vous devez ajouter de l'eau dans le plat, elle doit être chaude. Froide, elle modifierait le processus en cours et les sucs cesseraient de se disperser dans le jus.

■ Brunir ou pas ?

Mijotée, la viande ne colore pas. Si vous préférez l'aspect et le goût d'une viande brunie, faites-la vite sauter à la poêle et placez-la dans la mijoteuse. Les grosses pièces peuvent colorer sur le gril du four.

■ Limiter le gras

Un peu grasses, les viandes utilisées pour les mijotages relâchent de la graisse pendant la cuisson. Une pomme de terre lavée mais non pelée, placée dans le bouillon en début de cuisson, absorbera une grande partie des graisses. Bien sûr, on ne la mangera pas… On peut aussi laisser refroidir le plat, puis retirer la couche grasse qui se sera formée en surface.

■ La bonne quantité

Comptez en moyenne 200 g de viande sans os, 250 g de viande avec os ou 250 g de poisson par personne. Pour les légumes, prévoyez environ 300 g par personne. Si votre plat est assez grand, n'hésitez pas à en mettre davantage, car il existe mille et une manières de profiter des restes de plats mijotés.

Le pot-au-feu, grand classique du plat mijoté.

mijotés

saire pour que les ingrédients en conservant leur bel aspect.

CÔTÉ VIANDES

Pour les grands classiques de l'hiver, pot-au-feu, bourguignons, blanquettes, daubes, navarins, potées et autres ragoûts, inutile de se ruiner avec les morceaux dits "nobles". Préférez plutôt ceux qui ont un peu de **gras** et de **gélatine :** ils donnent des jus tellement succulents ! Tour d'horizon des pièces les mieux adaptées aux cuissons lentes.

Vous obtiendrez un plat de bœuf aux saveurs et aux textures bien mêlées si vous ajoutez un peu de viande maigre aux morceaux gras et gélatineux.

Notre choix :
Des morceaux **gras :** poitrine, tendron, flanchet et plat de côte.
Des morceaux **gélatineux :** gîte, jumeau et queue.
Ajoutez une touche de **"maigre" :** joue macreuse et bavette.
Le plus : utilisez un os à moelle seul ou achetez-le avec le jarret qui l'entoure.

Joue de bœuf

■ Les morceaux de veau riches en os et un peu gras apportent saveur et moelleux au bout d'une longue cuisson.
Notre choix : épaule, collier, tendron, flanchet, jarret, sous-noix, haut de côtes et poitrine.
Le plus : dans les enseignes de surgelés, vous trouverez des morceaux de veau prédécoupés, spécialement adaptés aux blanquettes et aux sautés.

Épaule d'agneau

■ La viande d'agneau gagne à être dégustée chaude. N'hésitez pas à poser un chauffe-plat sur la table pour y faire chauffer les assiettes avant de servir.
Notre choix : assez osseux, le collier et la poitrine apportent beaucoup de saveur. Plus charnue, l'épaule devient vraiment moelleuse après une cuisson lente et à basse température.
Le plus : si vous souhaitez utiliser du collier, qui comprend 50 % d'os, vous pouvez acheter de la poitrine désossée.

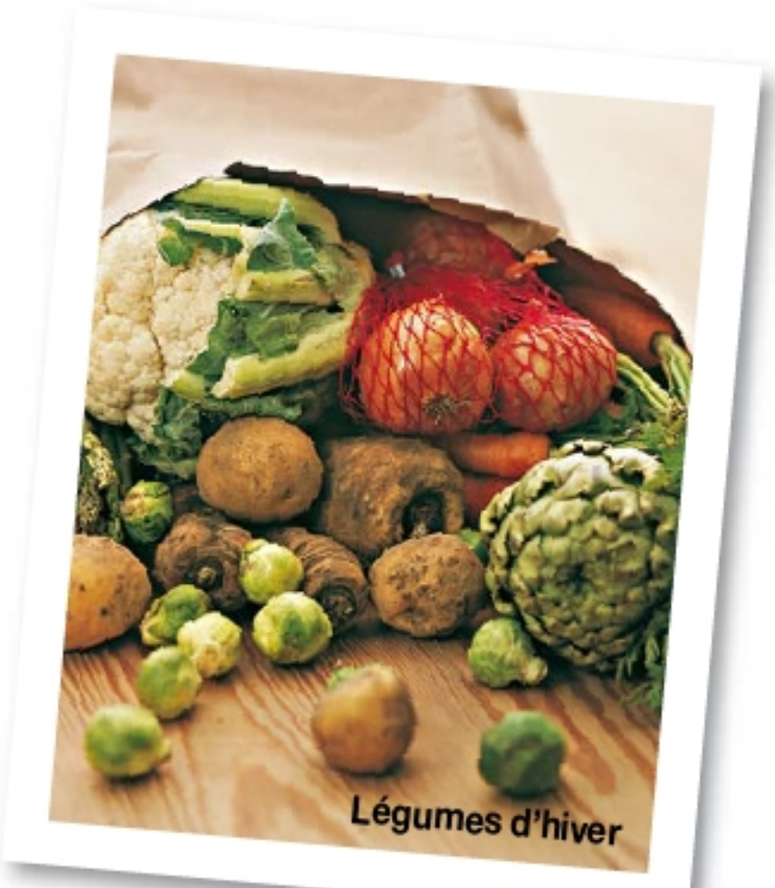
■ Pour que la chair de la volaille résiste à la cuisson sans se déliter, choisissez une volaille fermière label Rouge.
Le plus : les os pesant plus ou moins toujours le même poids, sachez que plus la volaille sera grosse, plus elle pourra contenir de viande.

■ Utilisez une viande de porc rose et bien ferme, sans aucune traces d'humidité et pas excessivement grasse. Le porc label Rouge est généralement meilleur.
Notre choix : échine, palette, jarret, rouelle et poitrine.
Le plus : au bout d'une longue cuisson, le travers (que l'on déguste en général grillé) offre le supplément de saveur apporté par les os.

Jarret de porc

CÔTÉ LÉGUMES

Pommes de terre, poireaux, carottes, haricots secs, lentilles, betteraves, céleri, navets, oignons, rutabagas, topinambours, panais… Les légumes d'hiver, comme les légumes secs, sont suffisamment résistants pour se prêter au mijotage. Cependant, ils demandent certaines précautions. Notamment les **"farineux"** (pommes de terre, haricots secs, lentilles) et certains légumes **"racines"** (betteraves, topinambours et rutabagas) qui durcissent si on les plonge directement dans de l'eau bouillante. Mieux vaut donc démarrer leur cuisson dans de l'eau froide salée, puis les amener progressivement à ébullition. Ce n'est pas le cas des carottes, des navets et des panais que l'on peut faire cuire des deux façons.


Légumes d'hiver

Nos conseils :
■ Coupez les légumes à la même taille pour qu'ils cuisent uniformément.
■ Ajoutez les herbes et les épices dans les dernières minutes du cuisson, les herbes fraîches juste avant de servir.
■ N'oubliez pas de faire tremper les haricots secs pour réduire leur temps de cuisson. Cela élimine aussi la plus grande partie des oligosaccharides qu'ils contiennent et facilite ainsi la digestion…

CÔTÉ POISSONS

On les fait mijoter **entiers** ou coupés en **tronçons,** toujours avec leur peau pour qu'ils ne se désagrègent pas pendant la cuisson. Ne retirez pas les **arêtes,** elles assurent plus de saveur. Évitez le lieu, le cabillaud et le carrelet, car leur chair est trop fragile pour supporter le mijotage.
Notre choix : le turbot, le bar, la barbue et la lotte.

Réalisation : Philippe Roumégoux

Tout feu tout

Les plats complets gratinent et mijotent dans des récipients très pratiques en cuisine et élégants quand ils passent à table.

1. HAUT EN COULEUR Ce faitout en fonte d'alu s'offre une touche d'éclat avec un revêtement antiadhésif rouge. Existe aussi en violet, bleu et or. *Faitout Téflon Colour par Créalys, dimensions 24 cm, 40 €, dans les grandes surfaces.*

2. ORIGINAL Après le gobelet froissé, le concept se décline avec ces plats en porcelaine de couleurs vives. *Plats froissés, dimensions 25 cm, 30 €, Revol.*

3. AU TOP Cette cocotte permet une cuisson saine avec peu de matière grasse grâce à son revêtement antiadhésif performant. Cuve en aluminium avec graduations, poignées et couvercle en acier inoxydable. *Cocotte Luno multifeux, dimensions 20 cm, 124 €, Fissler.*

4. DESIGN Doté d'une anse, ce plat en porcelaine se transporte facilement. *26 x 20 cm, plusieurs dimensions, 69 €, Eva Solo chez Uaredesign.*

5. À L'ORÉE DU BOIS Un plat de cuisson en faïence, au décor où foisonnent des baies, des fruits rouges et des fleurs sauvages. *Dimensions 36 x 25 cm, collection Bouquet, 64 €, Gien.*

6. DESSOUS-DE-PLAT Cet ingénieux plat en verre est équipé d'un support en acier qui fait office de dessous-de-plat et d'un couvercle en silicone pour une meilleure conservation des aliments dans le réfrigérateur. *Plat à four, dimensions 33 x 32 cm, 20 €, Ikea.*

7. ASTUCIEUX Grâce à son support en liège, ce plat en grès est très pratique pour le service à table. *Dim. 32 x 27 cm, collection Arenito, 25 €, Habitat.*

8. CLASSIQUE L'intérieur du couvercle de cette cocotte en fonte émaillée est muni de picots pour cuire à l'étouffée. *Cocotte ovale ou ronde, 24 cm, 3,6 litres, existe aussi en rouge, 58 €, Pyrex.*

9. COMME DES CHEFS Signée Michel Troisgros, cette cocotte en Inox au look très pro a tout d'une grande. *Faitout, 24 cm, 60 €, chez Casino.*

10. SAVEURS DU SUD Ce plat traditionnel affiche un look très moderne. Il est idéal pour une cuisson à l'étouffée des ragoûts de viandes et de légumes. *Tajine en faïence, 25 €, Alinéa.*

11. SET DE DEUX En faïence, des plats de cuisson qui passent du four à la table sans jamais rougir ! *Dimensions 29 cm et 14 cm, 35 €, Pomax.*

12. PETIT PRIX De grands et beaux plats en faïence colorée à prix tout doux. *Plat à four, 34 cm, 13 €, Conforama.*

13. MULTIFONCTION En solo, à deux ou pour les grandes tablées, ces plats en céramique sont équipés d'une planche en bambou pour couvrir, découper et servir. *Plats Cook and Stock, de 35 € à 56 €, Appolia.*

14. JOLIE COCOTTE Ce faitout en fonte d'aluminium à l'intérieur et en céramique à l'extérieur est léger et antiadhésif. Son couvercle en verre permet de surveiller la cuisson et ses maniques en silicone assurent une bonne prise en main. *Dimensions 24 cm, 70 €, Cookut.*

Réalisation : Marie Fiess

■ Adresses en fin de numéro

flamme

3

6

7

11

12

13

14

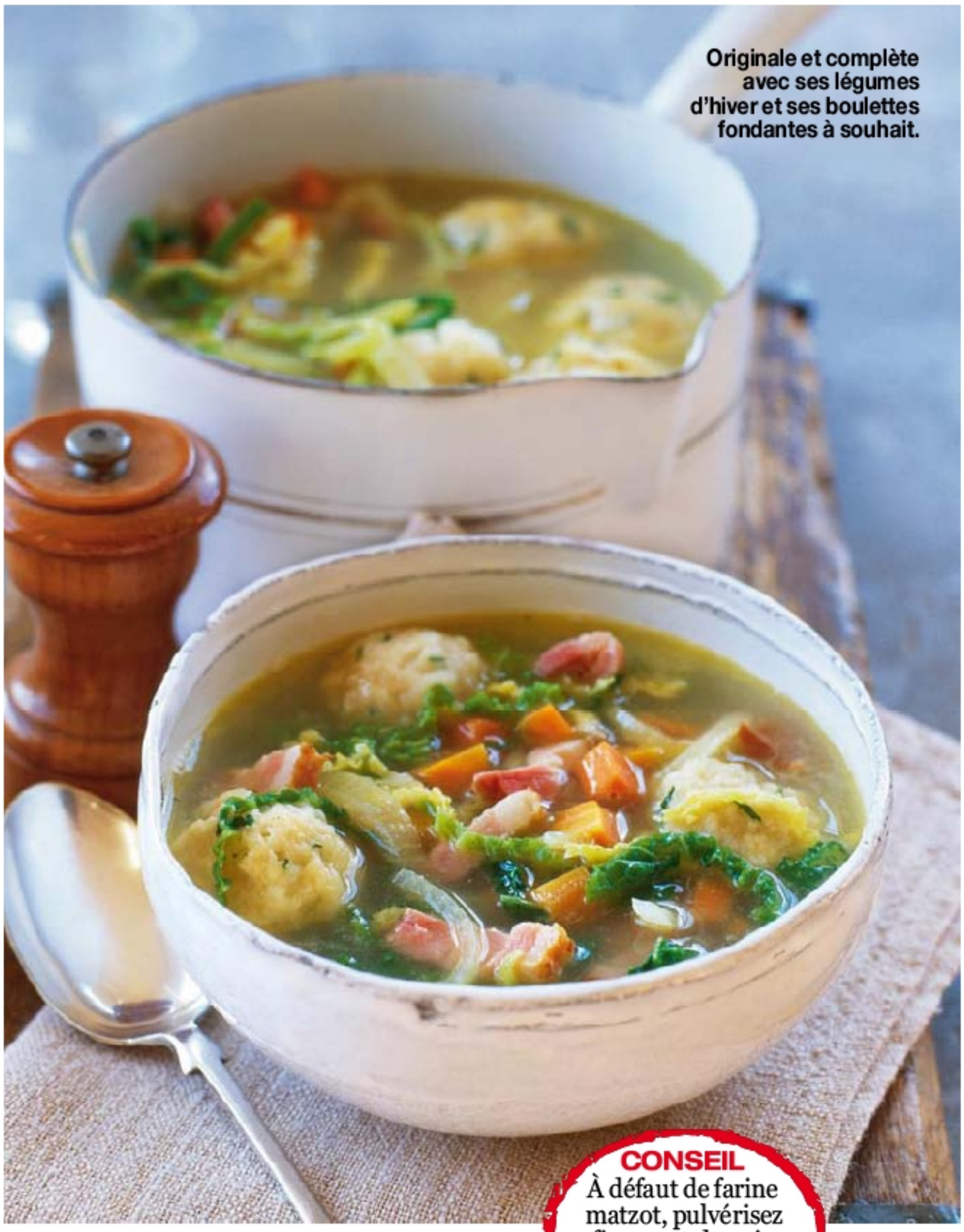
Bouillons et

Sachons faire le bouillon

Simple à préparer et parfumé, le bouillon est constitué d'une certaine quantité d'eau dans laquelle on fait cuire toutes sortes de légumes, de viandes, de fruits de mer ou de poissons, avec une sélection d'aromates et d'épices.

■ Cette cuisson longue permet aux éléments solides de transmettre leurs saveurs et parfums au liquide.

■ Ainsi préparé, le bouillon peut se déguster seul ou s'utiliser pour la préparation d'autres recettes, comme les consommés, les soupes ou les risottos. Dégraissé et bien réduit, il peut également être utilisé comme base de sauces ou servir de fond de cuisson pour des mijotés.



Originale et complète avec ses légumes d'hiver et ses boulettes fondantes à souhait.

Soupe de chou aux boulettes matzot

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Réfrigération : 30 min
Cuisson : 55 min

- 1, 5 l de bouillon de poule
- 200 g de lard frais
- 500 g de cœur de chou vert frisé
- 4 grosses carottes
- 2 oignons
- 1/2 cuil. à soupe de graisse de canard (ou d'huile)
- 2 cuil. à soupe de ciboulette ciselée
- sel.

Pour les boulettes matzot :

- 150 g de farine matzot (farine de pain azyme, en épiceries casher)
- 3 œufs
- 3 cuil. à soupe de graisse d'oie ou de canard ou d'huile
- farine
- muscade râpée
- sel, poivre.

■ Préparez les boulettes. Versez la farine matzot dans une jatte, ajoutez la graisse au centre, les œufs légèrement battus et 2 pincées de muscade, du sel et du poivre. Mélangez en une pâte souple (versez si besoin de l'eau). Réfrigérez 30 min.

■ Nettoyez le chou vert et découpez-le en quartiers. Plongez-les dans de l'eau bouillante salée et laissez cuire 5 min. Rafraîchissez-les, égouttez-les puis débitez-les en lanières. Pelez les carottes, découpez-les en petits tronçons. Ébouillantez le lard pendant 5 min puis rincez-le et coupez-le en lardons.

■ Coupez les oignons en rondelles et détachez les anneaux. Faites-les revenir 5 min à la sauteuse avec les lardons dans 1/2 cuil. à soupe de graisse de canard. Ajoutez les carottes, remuez encore 10 min sur feu vif. Versez le bouillon de poule puis laissez cuire 20 min. Ajoutez les quartiers de chou, cuisez encore 20 min.

■ Farinez vos mains puis façonnez la pâte en boulettes. Plongez-les dans le bouillon frémissant ; les boulettes sont cuites dès qu'elles remontent à la surface. Répartissez la soupe dans des bols, parsemez de ciboulette ciselée et servez aussitôt pour déguster chaud.

CONSEIL
À défaut de farine matzot, pulvérisez finement du pain azyme et respectez le déroulé de la recette.

idées à la louche

Aux légumes, à la viande ou au poisson, parfumées d'épices et d'herbes fraîches, les soupes jouent la carte des saveurs.

CONSEIL
Vous pouvez également poêler les pavés de saumon, en couvrant la poêle pour accélérer la cuisson.

Consommé parfumé et poisson croustillant jouent sur les contrastes avec gourmandise.

Soupe aux nouilles plates et au saumon grillé

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 30 min

- 4 petits pavés de saumon
- 120 g de nouilles de riz larges
- 1,25 l de fumet de poissons léger
- 100 g de germes de soja
- 2 cuil. à s. de corn flakes non sucrés
- 2 cuil. à s. de cacahuètes pelées
- 50 g de pâte de tamarin
- 2 piments rouges frais
- 1 cuil. à s. d'huile
- 1 cuil. à soupe de nuoc-mâm
- 1 tige de citronnelle
- 2 étoiles de badiane
- poivre mignonnette.

Pour la marinade :
- 2 cuil. à s. de sauce de soja
- 3 cuil. à s. de miel
- 1 cuil. à s. de vinaigre de vin rouge
- poivre.

■ Mélangez tous les ingrédients de la marinade. Alignez les pavés de saumon dans un grand plat à four pouvant juste les contenir. Arrosez-les de marinade et réservez.

■ Faites tremper quelques instants la pâte de tamarin dans un bol d'eau chaude puis malaxez-la et filtrez le liquide.

■ Plongez les nouilles dans de l'eau chaude puis égouttez-les. Ébouillantez les germes de soja 30 secondes, égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.

■ Portez à frémissements le fumet de poissons. Ajoutez les piments, le jus de tamarin, le nuoc-mâm, la badiane et la citronnelle émincée. Laissez cuire à frémissements 20 min. Ajoutez les germes de soja et les nouilles. Réchauffez l'ensemble sur feu doux.

■ Allumez le gril du four. Parsemez le saumon de corn flakes écrasés en poudre grossière et mélangés avec les cacahuètes concassées et un peu de poivre mignonnette. Arrosez d'huile. Glissez le plat sous le gril jusqu'à ce que la chair du saumon devienne opaque.

■ Répartissez la soupe dans des bols bien larges et chauds. Plongez dans chaque un pavé de saumon et servez aussitôt pour déguster bouillant.

Soupe de poulet au curry et aux nouilles

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

● 200 g de blancs de poulet ● 100 g de nouilles de blé sèches ● le jus d'1/2 citron vert ● 2 échalotes ● 2 carottes ● 1 gousse d'ail ● 4 cuil. à s. de ciboulette ciselée ● 60 cl de bouillon de volaille ● 40 cl de lait de coco (boîte) ● 30 g de beurre ● 5 cl de crème fraîche épaisse ● 1 feuille de nori (facultatif) ● 1 cuil. à soupe de pâte de curry verte ● 2 pincées de piment ● sel, poivre.

■ Cuisez les nouilles comme indiqué sur le paquet. Égouttez-les. Taillez les blancs de poulet en dés. Faites légèrement griller la feuille de nori d'un côté sur une flamme.

■ Faites revenir le poulet 5 min dans 10 g de beurre. Couvrez, cuisez 5 min à petit feu. Salez, poivrez. Faites fondre sans dorer les échalotes hachées avec l'ail écrasé, les carottes en dés et le curry 5 min dans le reste de beurre. Ajoutez le bouillon, le lait de coco, cuisez 20 min.

■ Ajoutez la crème fraîche dans la soupe, le jus de citron vert, le piment, le poulet et les nouilles. Réchauffez rapidement. Rectifiez l'assaisonnement. Répartissez la soupe dans des bols. Parsemez de ciboulette ciselée et de fragments de feuille de nori et servez sans attendre.

CONSEIL
La pâte de curry verte, la plus forte, peut se remplacer par de la rouge ou jaune, plus douce.

Hommage aux saveurs d'Asie avec cette recette épicée avec justesse.

CONSEIL
Gagnez du temps en réalisant le bouillon de base avec des cubes de bouillon pho (dans les épiceries asiatiques).

Pho vietnamien

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 30 min

● 1,5 l de bouillon de bœuf ● 200 g de filet de bœuf ● 200 g de nouilles chinoises ● 150 g de pousses de soja ● 1 piment rouge long ● 2 cm de gingembre ● 1 tige de citronnelle ● 2 oignons-fanes ● le jus de 2 citrons verts ● 2 cuil. à s. de nuoc-mâm ● quelques feuilles de menthe et de coriandre ● 2 cuil. à s. de coriandre + 2 de basilic thaï ciselés ● 3 étoiles de badiane ● sel, poivre en grains.

■ Coupez le vert des oignons, réservez-le, pelez et émincez les bulbes et le gingembre en fines rondelles. Émincez la citronnelle en fins tronçons. Égrenez le piment, émincez-le très fin.

■ Portez à frémissements le bouillon, cuisez 30 min avec le gingembre, les rondelles d'oignons, la citronnelle, le nuoc-mâm, la badiane et 10 grains de poivre enfermés dans un nouet. Laissez infuser 20 min hors du feu, à couvert. Ôtez le nouet, salez, poivrez si besoin.

■ Entre-temps, ébouillantez les pousses de soja 1 min à l'eau salée. Rafraîchissez-les. Détaillez le bœuf en fines lamelles. Versez les nouilles dans de l'eau bouillante, couvrez, gardez 10 min hors du feu. Rincez-les. Répartissez les lamelles de bœuf, le soja, les nouilles et les herbes ciselées dans 6 bols.

■ Portez à ébullition le bouillon. Ajoutez le vert des oignons taillé en lanières et le jus de citron. Versez dans les bols, décorez de coriandre et de menthe, escortez de purée de piment, quartiers de citrons verts, sauce de soja, nuoc-mâm.

Une soupe paysanne et roborative pour calmer les grosses faims.

Soupe de haricots blancs à la saucisse

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 1 h 20

● 400 g de haricots cocos demi-secs ● 2 saucisses de Montbéliard ● 200 g de lard maigre ● 1 carotte ● 1 oignon piqué d'1 clou de girofle ● 2 gousses d'ail ● 1 poignée d'épinards équeutés ● 400 g de pulpe de tomate ● 2 cuil. à soupe de crème épaisse ● 1 bouquet garni ● 2 cuil. à soupe de persil plat ciselé ● 1 petite boîte de concentré de tomate ● sel, poivre.

■ Plongez les haricots dans une casserole d'eau froide, portez à frémissements 1 min. Égouttez et rincez-les sous l'eau froide. Cuisez le lard de même 5 min.

■ Réunissez les haricots dans une casserole avec le lard, la carotte pelée et détaillée en dés, la pulpe et le concentré de tomate, l'oignon, l'ail dégermé et le bouquet garni. Versez de l'eau froide à hauteur, couvrez aux quatre cinquièmes et portez à frémissements. Laissez mijoter 1 h. Vérifiez la tendreté des haricots et si nécessaire prolongez la cuisson.

■ Ôtez l'oignon et le bouquet garni de la casserole. Coupez le lard en morceaux. Prélevez une grosse louche de haricots, passez le reste au moulin à légumes grille fine. Taillez les saucisses en rondelles.

■ Délayez la purée de haricots avec le bouillon de cuisson jusqu'à la consistance souhaitée. Ajoutez les saucisses, le lard, la crème et les haricots. Faites mijoter 20 min. Rectifiez l'assaisonnement.

■ Au dernier moment, ajoutez les épinards et le persil. Répartissez la soupe dans des assiettes et dégustez immédiatement.

CONSEIL
Servez cette soupe accompagnée de larges tranches de pain de campagne grillées et frottées avec de l'ail.

Une soupe à déguster en guise de plat unique, pour un dîner léger.

Minestrone au pistou

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 1 h

● 150 g de pâtes à potage (ditalonis) ● 400 g de haricots blancs en conserve au naturel ● 150 g de petits pois écossés ● 2 carottes ● 1 côte de céleri ● 1 petite aubergine ● 1 courgette ● 2 blancs de poireaux ● 2 tomates ● 1 oignon ● 4 gousses d'ail ● 1 bouquet garni (thym, romarin) ● 1 brin de basilic ● 1,5 l de bouillon de légumes ● 3 cuil. à s. d'huile d'olive ● sel. **Pour le pistou :** ● 3 gousses d'ail ● 1 bouquet de basilic ● 60 g de parmesan râpé ● 6 cuil. à s. d'huile d'olive ● sel.

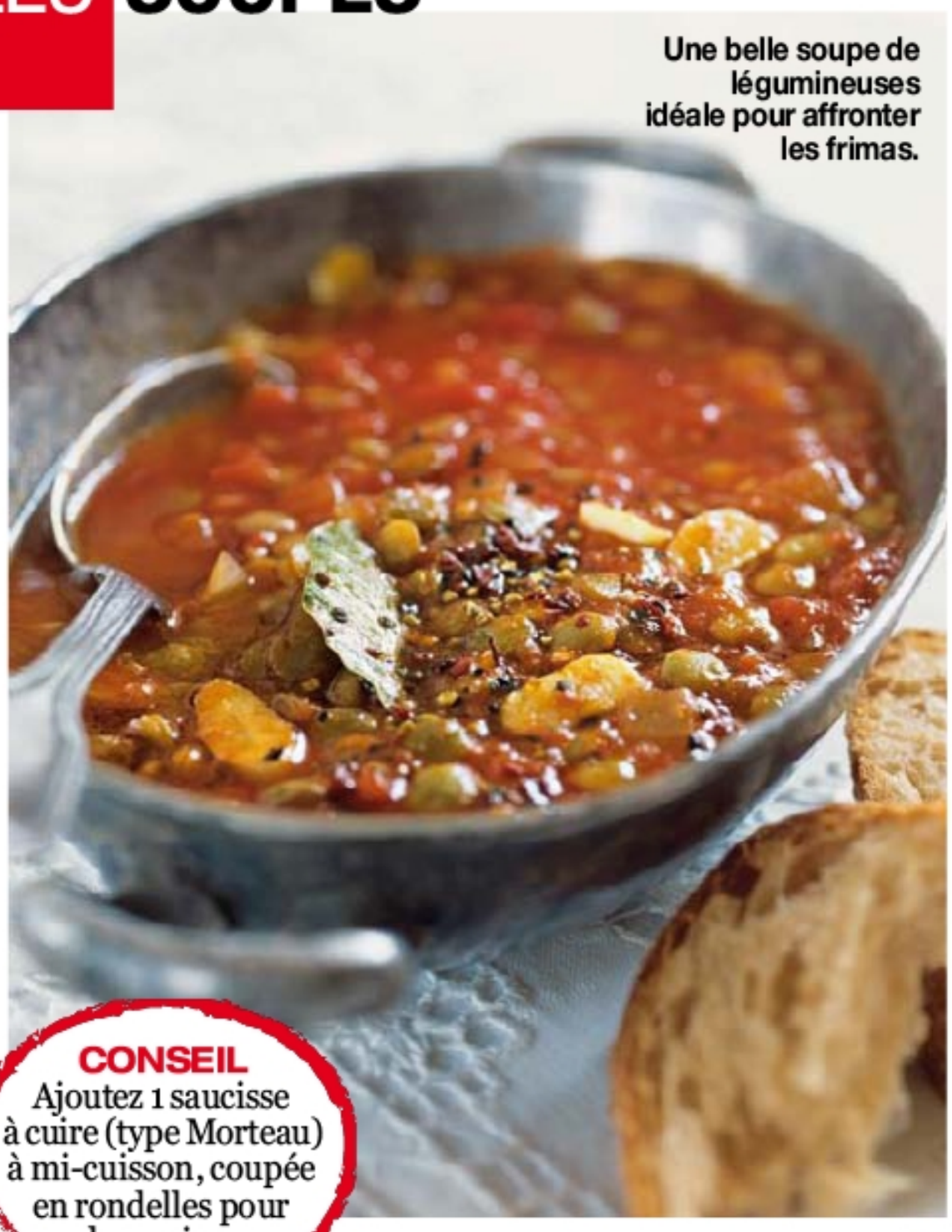
■ Pelez, taillez les carottes en dés, ainsi que le céleri, la courgette et l'aubergine épépinées. Émincez les poireaux. Faites revenir l'oignon haché 5 min dans l'huile sans dorer avec un peu de sel. Complétez des aubergines, remuez 5 min. Ajoutez le reste des légumes préparés, l'ail dégermé, le bouillon et le bouquet garni. Couvrez, faites frémir 30 min.

■ Pour le pistou, pilez dans un mortier le basilic effeuillé et l'ail pelé avec 1 pincée de sel en une pâte épaisse. Ajoutez le parmesan et l'huile d'olive progressivement.

■ Ajoutez les petits pois dans le bouillon, les tomates pelées, épépinées et coupées en cubes, les pâtes et les haricots en boîte avec leur jus. Cuisez encore 20 min.

■ Ôtez le bouquet garni de la soupe. Versez-la dans une soupière chaude. Incorporez la moitié du pistou délayé d'un peu de bouillon. Parsemez de feuilles de basilic et servez avec le reste de pistou et des gressins.

CONSEIL
Réalisez le pistou en mélangeant à parts égales du parmesan et du pecorino au goût plus soutenu.



Une belle soupe de légumineuses idéale pour affronter les frimas.

CONSEIL
Ajoutez 1 saucisse à cuire (type Morteau) à mi-cuisson, coupée en rondelles pour le service.

Soupe de lentilles et de fèves à la grecque

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 1 h

- 250 g de lentilles vertes
- 200 g de fèves fraîches sans peau
- 100 g de lard
- 4 tomates bien mûres
- 1 blanc de poireau
- 1 côte de céleri
- 1 carotte
- 7 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 1 bouquet garni (1 brin de menthe + 1 de sauge, queues de persil et 1/2 feuille de laurier)
- 1,5 l de bouillon de volaille
- 3 cuil. à s. d'huile d'olive
- 2 pincées cumin en poudre
- 1 clou de girofle
- sel, poivre.

■ Émincez le blanc de poireau et la côte de céleri en fines rondelles. Coupez la carotte, les échalotes et 1 gousse d'ail dégermée en petits dés. Pelez et épépinez les tomates, concassez la chair. Pelez et dégermez le reste des gousses d'ail. Plongez-les deux fois dans de l'eau froide que vous porterez à ébullition et rincez-les.

■ Faites revenir le lard coupé en morceaux 5 min dans 1 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez le poireau, la carotte, le céleri, les échalote set la gousse d'ail émincée. Remuez 10 min sur feu vif.

■ Ajoutez les tomates, les fèves, les lentilles, les demi-gousses d'ail blanchies, le bouillon, le bouquet garni, le clou de girofle, du sel et du poivre. Laissez mijoter 45 min à couvert. Vérifiez la cuisson des lentilles et retirez le bouquet garni et le clou de girofle dès la fin de cuisson.

■ Juste avant de servir, ajoutez dans la soupe le cumin et le reste d'huile d'olive en filet.

Bortsch aux pirojkis

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 2 h 25

- 1,2 kg de bœuf en cubes (macreuse, paleron, jumeau, gîte)
- 2 oignons + 1 piqué d'1 clou de girofle
- 1/2 cœur de chou blanc
- 2 gousses d'ail
- 1 betterave crue
- 2 blancs de poireaux
- 1 cœur de céleri
- 1 betterave cuite
- 2 l de bouillon de bœuf
- 1 bouquet garni (marjolaine, laurier)
- 4 brins d'aneth
- 2 cuil. à s. de saindoux
- 2 cuil. à s. de vinaigre de vin
- 20 cl de crème aigre
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- gros sel, poivre en grains.

Pour les pirojkis :
- 300 g de pâte feuilletée
- 1 oignon
- 10 g de beurre
- 3 jaunes d'œufs
- 1 bouquet de persil plat ciselé
- sel, poivre.

■ Faites rissoler la viande 10 min dans un faitout avec le saindoux et l'ail dégermé. Couvrez du bouillon. Portez à frémissements en écumant, baissez le feu, ajoutez le bouquet garni et 10 grains de poivre. Couvrez, faites mijoter 1 h 30.

■ Émincez finement le chou, le céleri, les poireaux et 2 oignons. Pelez et râpez la betterave crue. Placez tous ces légumes, l'oignon piqué et le concentré de tomate dans le faitout. Cuisez encore 30 min.

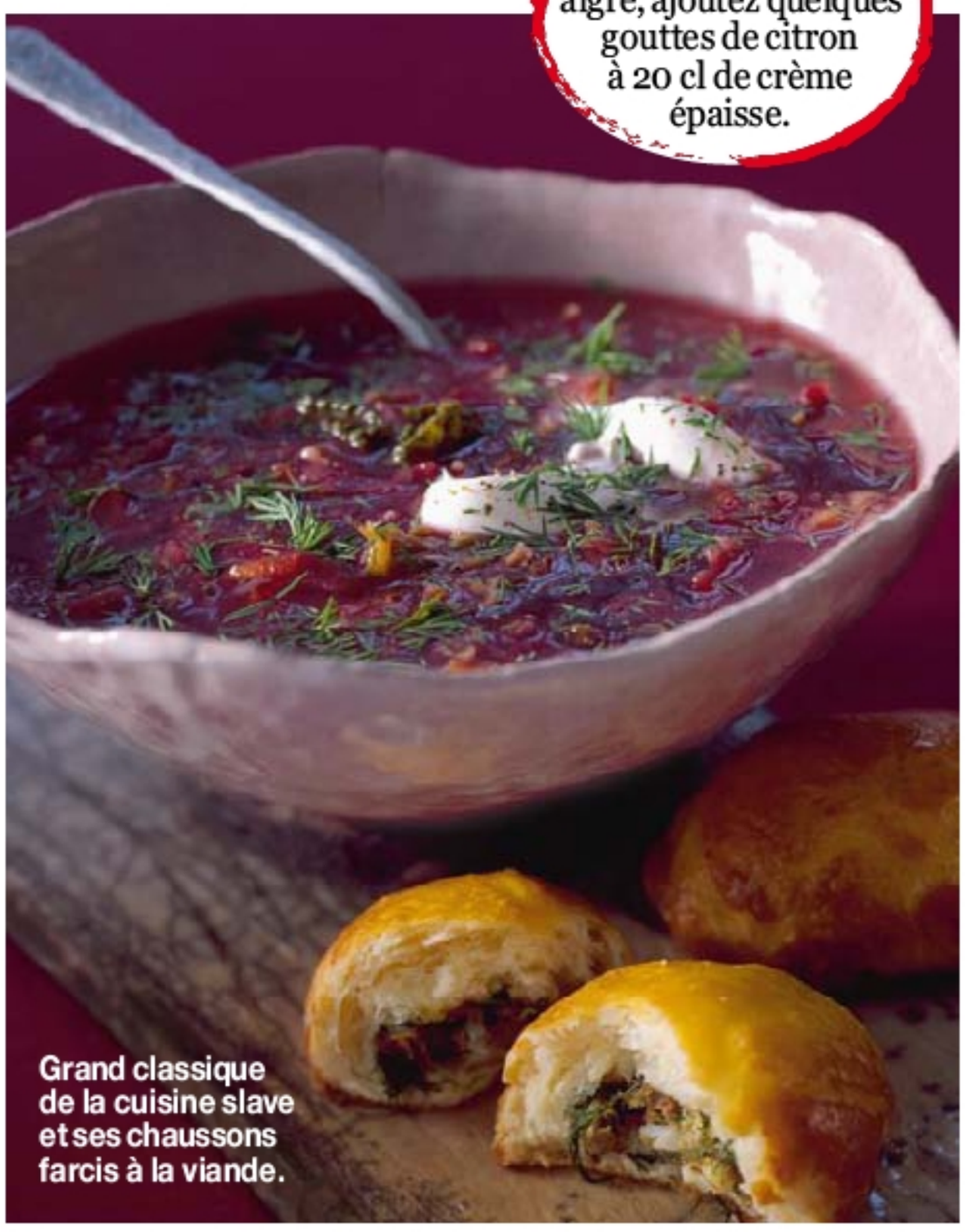
■ Pour les pirojkis, prélevez et hachez 250 g de viande. Faites fondre 1 oignon haché dans le beurre. Mélangez avec la viande, 2 jaunes d'œufs, le persil, sel et poivre.

■ Étalez la pâte sur 2 mm. Taillez des disques avec un verre retourné. Garnissez 1 disque de farce. Enduisez le bord de jaune d'œuf. Couvrez d'un disque et soudez les bords. Placez les pirojkis sur une plaque de cuisson. Dorez-les au jaune d'œuf. Enfournez pour 15 min à th. 7 (210 °C).

■ Pelez, râpez la betterave cuite. Arrosez-la du vinaigre puis ajoutez-la dans le faitout.

■ Servez le borsch avec 1 cuil. à s. de crème aigre dans chaque assiette puis parsemez d'aneth ciselé. Escortez des pirojkis chauds.

CONSEIL
À défaut de crème aigre, ajoutez quelques gouttes de citron à 20 cl de crème épaisse.



Grand classique de la cuisine slave et ses chaussons farcis à la viande.

CONSEIL
Le galanga est le cousin du gingembre. Utilisé dans la cuisine de l'Asie du Sud-Est, il offre une saveur piquante et très parfumée.

Saveur acidulée pour cette soupe de saint-jacques à la citronnelle et au citron vert.

Soupe de saint-jacques en bouillon coco

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Repos : 20 min ◆ Cuisson : 25 min

• 8 noix de saint-jacques • 60 cl de fumet de poissons léger • 40 cl de lait de coco • 60 g de vermicelles chinois • 100 g de pousses de soja • 4 petits épis de maïs en conserve • 1 poignée de feuilles d'épinards • 1 piment rouge frais • 2 gousses d'ail • 3 tiges de citronnelle • 1 cm de galanga (épiceries asiatiques) • le jus d'1 citron vert • 1 bouquet de coriandre • 20 g de beurre • 1 c. à s. de sauce de poisson (nam pla ou nuoc-mâm) • farine • sel, poivre.

■ Portez à ébullition 10 min le fumet, avec le lait de coco et le piment égrené et émincé. Ajoutez 1 tige de citronnelle hors du feu, couvrez, réservez 20 min.

■ Éliminez la partie dure du reste des tiges de citronnelle, émincez leur partie tendre. Pelez, hachez le galanga.

■ Ébouillantez les vermicelles 2-3 min, et 30 secondes le soja. Rincez et égouttez. Laissez frémir 5 min le bouillon au coco avec le galanga, la citronnelle, l'ail écrasé et la sauce de poisson. Plongez-y les feuilles d'épinards équeutées, les épis de maïs taillés en rondelles, le soja, les vermicelles et le jus de citron.

■ Épongez et farinez les saint-jacques. Dorez-les 1 min par face dans le beurre sur feu vif. Salez, poivrez et égouttez-les. Répartissez la soupe dans des bols chauds. Ajoutez les saint-jacques et parsemez de feuilles de coriandre.

À la bo**sou**

Assiettes creuses, bols sur leur 31 pour mettre il se doit, les bonnes

1

2

3

4

5

6

1. CHAUD DEDANS Grâce à son bol en Inox à double paroi, la soupe reste chaude plus longtemps. *Soupière en porcelaine et Inox, 25 x 14 cm, 15 €, Ikea.*

2. PETIT PRIX Pratique, un petit set ludique composé d'un bol, en porcelaine, d'une cuillère toujours à portée de main et d'un couvercle pour garder le potage bien au chaud. *5,90 €, Alinéa.*

3. COQUETS Couleurs vives et petits pois pour ces grands bols à soupe et leur soucoupe assortie. *En porcelaine, 24,90 € les deux, Geneviève Lethu.*

4. BISTRONOMIQUES Des bols individuels en céramique à couvercle, munis d'une cuillère et d'une assiette. *6 € la pièce, Casa.*

5. INDISPENSABLE Une louche en Inox toujours prête pour le

nne pe ! et soupières sont en valeur, comme soupes d'hiver.

service, à accrocher à la crédence de la cuisine grâce à son anneau. *30 cm, 23 €, WMF.*

6. RÉTRO Cette soupière aux jolies rondeurs existe aussi en vert anis et lilas. *En grès, 26,90 €, Les Essentiels du BHV.*

7. UN ZESTE D'HUMOUR On craque pour la forme originale de cette soupière en dolomite et louche assortie. *82,50 €, Chehoma.*

8. COLORÉS Ces ravissants bols en mélamine apportent un bon coup de jeune aux potages. *Lotus, Ø 13 cm, 15 € les 4, Zak Design.*

9. PRATIQUES Hauts gobelets en céramique décorés de recette de velouté. *24 € les 2, Sema.*

10. BELLE À TABLE Soupière en porcelaine de belle contenance et à la ligne épurée. *Ø 30 cm, H 11 cm, 49 €, Asa selection.*

11. NOSTALGIE Gourmand clin d'œil aux soupes de nos grands-mères, une assiette creuse en faïence au charme d'antan. *Ø 23 cm, 8,90 €, Comptoir de Famille.*

12. COUP DE TORCHON Illustré de motifs rappelant les services d'autrefois dans des tons de vert subtil, ce torchon s'affiche avec élégance en cuisine. *Torchon en coton, 56 x 77 cm, 13,90 €, Garnier-Thiebaut.*

13. CLASSIQUE REVISITÉ Charmant relief et bel effet patiné pour cette assiette creuse en céramique blanche qui accueille avec chic les soupes et veloutés. *Ø 24 cm, 11 €, Athezza.*

■ Adresses en fin de numéro

Réalisation : Marie Fiess

Généreux, globe-

Relevés d'aromates ou d'épices, ces petits plats nous invitent à un tour du monde gourmand.

Coquillages, chorizo, riz et légumes du Sud… La paella fait toujours chanter les papilles.

Les épices du soleil

La cuisine méditerranéenne est riche en couleurs et en saveurs. C'est surtout les herbes fraîches, comme le thym, le fenouil, l'anis, le romarin, le basilic, la marjolaine et l'origan qui ont la vedette dans la partie ouest. L'ail est aussi un condiment très présent partout. Le pimenton espagnol, ailleurs nommé paprika, est aussi un incontournable. Tout comme le piment fort qu'on retrouve surtout dans les cuisines d'Afrique du Nord. Plus loin vers l'Orient, on utilise également des épices comme la cannelle, le cumin, le safran, la muscade ou le girofle. Sans oublier le sésame, l'eau de rose et la fleur d'oranger qui parfument les pâtisseries.

Paella aux fruits de mer

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 30 min

- 500 g de moules
- 500 g de palourdes
- 500 g de coques
- 150 g de chorizo découpé en rondelles
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 citron bio
- 2 tomates mûres mais fermes
- 400 g de riz bomba spécial paella
- 1 l de fumet de poissons (maison ou reconstitué avec du fumet déshydraté)
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 c. à s. de paprika
- 1 dosette de safran en poudre
- sel, poivre du moulin.

■ Nettoyez les coquillages. Faites-les ouvrir dans faitout sur feu vif en les remuant souvent. Prélevez-les à l'écumoire puis filtrez leur jus.

■ Décoquillez la moitié des mollusques. Mesurez le volume du riz et additionnez le jus des coquillages de fumet de poissons pour obtenir 2 fois ce volume. Portez-le à ébullition.

■ Taillez le poivron en rondelles de 5 mm d'épaisseur et égrenez-le. Pelez et émincez l'oignon. Faites revenir le tout 5 min dans une poêle à paella avec l'huile chaude, salez.

■ Ajoutez le chorizo, les mollusques décoquillés, les tomates concassées, l'ail émincé, le citron en quartiers, versez le riz et mélangez bien. Saupoudrez de paprika et de safran.

■ Versez le bouillon très chaud dans la poêle. Mélangez bien les ingrédients et faites bouillir 20 min sans couvrir ni remuer. Rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez le reste des coquillages, laissez reposer 5 min hors du feu avant de servir.

Vin : coteaux-du-languedoc blanc, vers 12 °C.

CONSEIL
Évitez les épices à paella toutes prêtes, le plus souvent elles ne contiennent pas de safran mais du colorant.

les plats trotters

Cocotte de lapin aux parfums de Méditerranée

CONSEIL
Faites revenir les morceaux de lapin en plusieurs fois, ils seront d'une couleur délicieusement caramélisée.

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 55 min

- 1 lapin, coupé en morceaux
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 2 tomates
- 2 poivrons rouges pointus
- 60 g de noix de cajou et d'amandes mêlées
- 50 g de raisins secs
- 50 g d'abricots secs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 15 cl de vin blanc sec
- 1 cuil. à soupe de paprika
- 1 bâton de cannelle
- 1 feuille de laurier
- 5 brins de menthe + 5 de coriandre
- sel, poivre du moulin.

■ Dorez les morceaux de lapin à la cocotte dans l'huile chaude. Pelez, émincez l'oignon, hachez l'ail, concassez les tomates et coupez les poivrons en lamelles.

■ Retirez le lapin de la cocotte, remplacez par l'oignon. Lorsqu'il est translucide, ajoutez l'ail, les tomates et les poivrons, puis les noix de cajou et les amandes, les abricots et les raisins. Poudrez de paprika, ajoutez la cannelle et le laurier et mouillez avec le vin.

■ Replacez le lapin en cocotte. Salez, poivrez, portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 45 min. Au moment de servir, ajoutez la menthe et la coriandre ciselées. Rectifiez l'assaisonnement. Servez accompagné de riz blanc.

Vin : cassis rosé bien frais.

Un délicieux ragoût inspiré des saveurs de la cuisine marocaine.

CONSEIL
Le beurre clarifié, beurre fondu et filtré, se trouve également dans le commerce sous le nom de *beurre de cuisson*.

Si on manque de temps, on peut remplacer la pâte d'épices par de la pâte de curry toute prête mais moins savoureuse.

Plat national anglais

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, ce plat n'existe pas en Inde. Il a été inventé en Grande-Bretagne et est très vite devenu populaire, à tel point qu'un homme politique l'a qualifié de plat national du Royaume-Uni. Les morceaux de poulet sont cuits dans une sauce au curry, mais il n'y a pas vraiment de recette standard. Dans toutes les variantes existantes, le seul ingrédient commun est le poulet.

Poulet **tikka massala**

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 10 min ◆ Cuisson : 50 min

- 1 poulet prêt à cuire, coupé en morceaux
- 4 tomates
- 360 g de yaourt nature au lait entier (env. 3 yaourts)
- 2 cuil. à soupe de beurre clarifié
- 1 feuille de laurier.

Pour la pâte d'épices :

- 1 piment rouge frais
- 1 cuil. à s. de gingembre frais râpé
- 1 oignon
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à café de graines de coriandre
- 1 cuil. à café de graines de cumin
- 1 clou de girofle
- 1 cuil. à café de graines de moutarde.

■ Réduisez en purée tous les ingrédients de la pâte d'épices, dans un mortier ou un mixeur.

■ Faites chauffer le beurre clarifié dans une cocotte, ajoutez la pâte d'épices et laissez-la frire entre 3 et 4 min, jusqu'à ce que les saveurs se développent.

■ Ajoutez les morceaux de poulet dans la cocotte, remuez pour les enrober de pâte d'épices.

■ Ajoutez les tomates concassées, le laurier et le yaourt. Mélangez et portez à ébullition. Couvrez, laissez mijoter 45 min. Servez chaud accompagné de galettes (naans ou chapatis).

Vin : pic-saint-loup.

Riz à la mode cajun de Louisiane

Pour 4 personnes ◆ Préparation 25 min ◆ Cuisson 55 min

● 1 petit poulet coupé en morceaux ● 100 g de jambon cru en 1 seule tranche ● 400 g de saucisse fumée type Montbéliard ● 2 carottes ● 1 poivron rouge et 1 jaune ● 2 tomates ● 2 oignons ● 400 g de riz long américain ● 1 l de bouillon de volaille ● 2 c. à soupe d'huile de tournesol ● 1 piment rouge ● quelques gouttes de Tabasco ● sel.

■ Épluchez et émincez les carottes et les oignons. Pelez, épépinez les tomates et taillez-les en gros cubes. Émincez le piment. Découpez les poivrons en carrés. Taillez le jambon en petits dés et la saucisse en rondelles. Portez le bouillon à ébullition.

■ Faites colorer le jambon et la saucisse dans une cocotte avec l'huile chaude. Remplacez-les par le poulet. Dès que tous les morceaux sont bien dorés, remplacez-les par les oignons. Aussitôt qu'ils deviennent translucides, ajoutez les carottes, les tomates, les poivrons et le piment. Laissez cuire pendant 1 min.

■ Versez le riz dans la cocotte, mélangez. Mouillez de bouillon chaud, ajoutez le poulet, le jambon et les saucisses, assaisonnez, portez à ébullition et laissez mijoter 35-40 min à couvert, jusqu'à ce que le riz ait absorbé le bouillon et soit fondant (ajoutez du bouillon chaud).

■ Relevez de Tabasco selon vos goûts et servez dans la cocotte.

Vin : cabernet de Californie.

CONSEIL
Mesurez le riz dans un verre doseur et prévoyez le double en volume pour le bouillon de volaille.

Encore plus de caractère avec du chorizo piquant à la place de la saucisse.

Classique du Vietnam, cette salade à la fois tiède et rafraîchissante, est aussi un plat complet.

Bo bun cha gio

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 15 min

● 500 g de bœuf à griller ● 1 bulbe de citronnelle ● 2 c. à s. de nuoc-mâm ● 2 oignons ● 1/2 concombre ● 1 carotte ● 1 cœur de laitue ● 4 brins de menthe et 4 de coriandre ● 2 gousses d'ail ● 10 g de gingembre ● 200 g de germes de soja ● 50 g de cacahuètes ● 300 g de vermicelles de riz ● 8 petits nems ● 2 c. à s. d'huile d'arachide ● 1 pincée de sucre roux ● 1 bain d'huile de friture.

Pour la sauce : ● 5 cl de nuoc-mâm ● 5 cl de vinaigre de riz ● 50 g de sucre roux ● 5 cl d'eau ● 1 gousse d'ail hachée ● 1 petit piment thaï émincé ● 1 c. à s. de carotte râpée.

■ Émincez la citronnelle et taillez le bœuf en lanières. Mélangez le tout avec le nuoc-mâm, 1 cuil. à soupe d'huile et 1 pincée de sucre roux. Laissez mariner 15 min.

■ Entre-temps, faites cuire les vermicelles selon les indications de l'emballage, rincez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.

■ Faites revenir rapidement les oignons et l'ail hachés, et le gingembre râpé dans un wok ou une poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez le bœuf. Cuisez quelques secondes en remuant sur feu vif. Entre-temps, faites frire les nems dans un bain d'huile à 180 °C.

■ Répartissez dans 4 grands bols, dans l'ordre : les germes de soja, le concombre et la carotte taillés en bâtonnets, la laitue, la menthe et la coriandre ciselées, les vermicelles et par-dessus la viande et les nems taillés en tronçons. Parsemez de cacahuètes hachées et servez avec la sauce.

Vin : riesling bien frais.

CONSEIL
Les nems et la viande doivent être chauds, les vermicelles chauds ou froids et les crudités froides.

Retrouvez les parfums de la steppe dans une cocotte.

CONSEIL
Accompagnez d'un bol de crème épaisse. Chacun se servira selon ses goûts.

Goulasch aux légumes oubliés

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 3 h 15

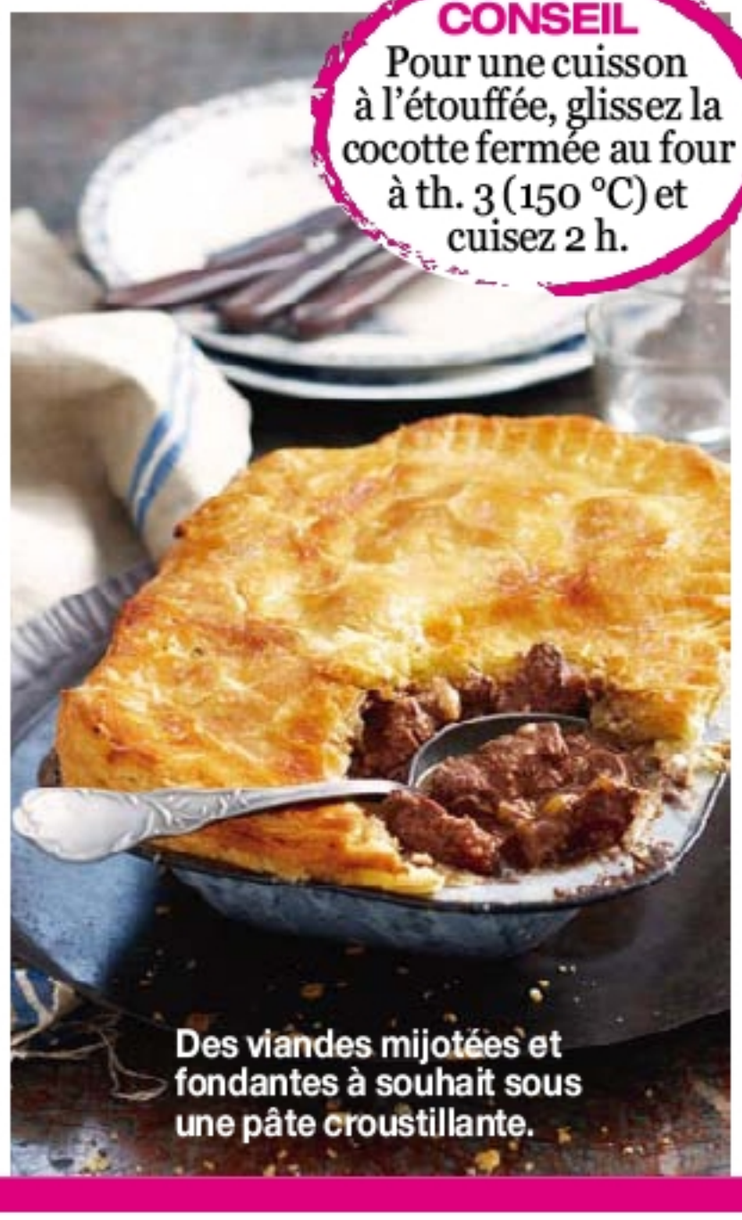
- 1 kg de bœuf à braiser taillé en cubes de 3-4 cm
- 100 g de lardons fumés
- 500 g de pulpe de tomates
- 2 panais
- 2 rutabagas
- 2 oignons
- 1 poivron rouge
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 50 cl de bouillon de bœuf
- 1 cuil. à soupe de paprika
- 1 cuil. à café de graines de carvi
- 1 bouquet garni
- 1 cuil. à soupe de graisse d'oie
- sel, poivre du moulin.

■ Épluchez et émincez les oignons. Pelez et dégermez les gousses d'ail.

■ Faites fondre la graisse d'oie dans une cocotte. Faites-y revenir successivement les lardons, les cubes de bœuf et les oignons émincés. Remettez le tout dans la cocotte avec la pulpe de tomates, l'ail écrasé, le paprika, le carvi et le bouquet garni. Mélangez, mouillez de bouillon, salez, poivrez. Portez à ébullition, faites mijoter 3 h à couvert.

■ Pelez les carottes, les rutabagas et les panais. Coupez-les en gros morceaux. Taillez le poivron en carrés. Ajoutez tous ces légumes dans la cocotte environ 40 min avant la fin de la cuisson. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Servez bien chaud et directement dans la cocotte de cuisson.

Vin : côtes-du-rhône-villages.



CONSEIL
Pour une cuisson à l'étouffée, glissez la cocotte fermée au four à th. 3 (150 °C) et cuisez 2 h.

Des viandes mijotées et fondantes à souhait sous une pâte croustillante.

Steak and kidney pie

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 3 h

- 500 g de bœuf à braiser (paleron, gîte, joue)
- 500 g de rognons d'agneau parés
- 4 oignons
- 250 g de champignons de Paris
- 4 carottes
- 1 œuf battu
- 500 g de pâte feuilletée
- 25 g de beurre
- 1 c. à s. de farine
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- 50 cl de bouillon de bœuf
- laurier
- sauce Worcester
- sel, poivre.

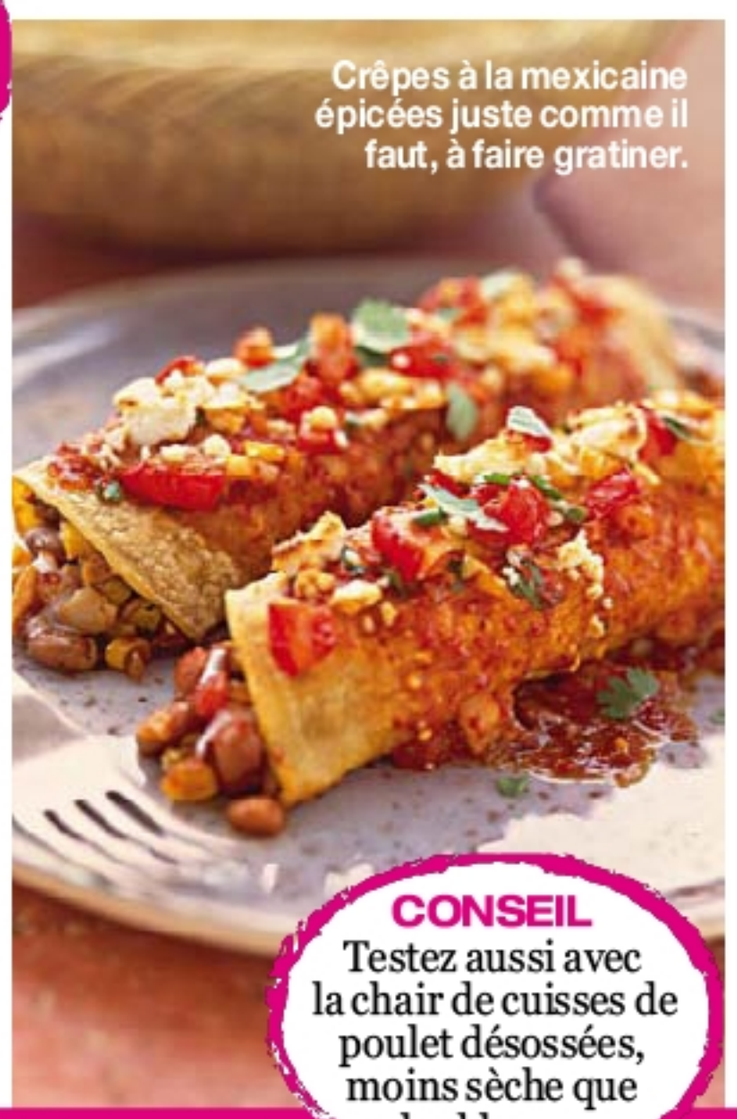
■ Taillez le bœuf et les rognons en morceaux de 3 cm. Faites-les revenir par fournées dans une cocotte avec le beurre chaud. Réservez au fur et à mesure sur un plat.

■ Remplacez la viande par les oignons et les carottes émincés. Poêlez à part les champignons émincés jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau. Égouttez-les et récupérez leur jus.

■ Replacez la viande dans la cocotte. Poudrez-la de farine, mélangez sur feu vif. Ajoutez le concentré de tomate, le bouillon et le jus des champignons. Mélangez, salez et ajoutez 1 feuille de laurier. Couvrez, laissez mijoter 2 h. Ajoutez les champignons en fin de cuisson. Assaisonnez de sauce Worcester, sel et poivre. Versez le contenu de la cocotte dans un plat à four. Laissez refroidir.

■ Humectez les bords du plat, posez la pâte feuilletée et appuyez pour la souder. Dorez-la à l'œuf. Enfournez 40 min à th. 6 (180 °C).

Vin : graves rouge.



Crêpes à la mexicaine épicées juste comme il faut, à faire gratiner.

CONSEIL
Testez aussi avec la chair de cuisses de poulet désossées, moins sèche que les blancs.

Enchiladas de poulet

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 40 min

- 8 tortillas de blé ou de maïs
- 4 blancs de poulet
- 350 g de maïs en boîte
- 500 g de tomates
- 350 g de haricots blancs au naturel
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 petit piment rouge sec haché
- 200 g de feta
- 2 c. à s. d'huile
- 20 cl de bouillon de volaille
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- 2 c. à s. de farine
- 1 bouquet de coriandre
- sel, poivre.

■ Taillez les blancs de poulet en cubes et le poivron en carrés. Égouttez le maïs et les haricots. Pelez, émincez l'oignon et concassez les tomates. Émiettez finement la feta.

■ Poêlez les cubes de poulet dans 1 cuil. à soupe d'huile sur feu vif. Ajoutez le concentré de tomate, mélangez. Poudrez de farine et remuez. Mouillez de bouillon et ajoutez le poivron, le maïs et les haricots blancs. Salez et poivrez. Laissez mijoter 10 min.

■ Entre-temps, faites dorer l'oignon dans le reste d'huile. Ajoutez les tomates, salez, poivrez et relevez de piment. Cuisez 10 min.

■ Farcissez les tortillas de poulet en intercalant la moitié de la feta et un peu de coriandre. Roulez-les et placez-les dans un plat à gratin. Couvrez de sauce tomate et du reste de feta. Enfournez 20 min à th. 6 (180°C). Parsemez de coriandre à la sortie du four.

Vin : irouléguy rouge.

Civet de joues de porc aux figues et au quatre-épices

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 1 h 40

• 600 g de joues de porc coupées en morceaux • 1 oignon • 1 carotte • 400 g de figues fraîches • 60 g d'amandes • 60 g de pruneaux • 1 bouquet garni (thym, laurier, persil) • 1 bâton de cannelle • 30 cl de vin rouge • 1 cuil. à soupe d'huile • 4 cuil. à soupe de persil plat ciselé • 1 cuil. à café de 4-épices • sel, poivre du moulin.

■ Saupoudrez les joues de porc de sel et de quatre-épices. Faites-les colorer dans une cocotte avec l'huile chaude sur feu vif. Remplacez-les par l'oignon finement émincé et la carotte détaillée en cubes. Laissez suer 4 min, puis replacez les joues. Ajoutez le bouquet garni, les pruneaux, les amandes et le bâton de cannelle. Mouillez de vin rouge. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter 1 h 30.

■ Ajoutez les figues taillées en quatre 15 min avant la fin de la cuisson. Rectifiez l'assaisonnement puis parsemez du persil plat ciselé. Présentez le civet à table directement dans la cocotte.

Vin : bandol rouge.

Un plat moelleux et délicat grâce à un lent mijotage sur feu doux.

CONSEIL
Les joues peuvent mariner dans le vin avec les épices dès la veille. Les égoutter et les éponger avant leur cuisson.

Préférez les cuisses du canard plutôt que les filets pour cette recette mijotée.

CONSEIL
Si vous souhaitez atténuer un peu le feu du piment, égrenez-le soigneusement avant son utilisation.

Canard mijoté façon Mille et Une Nuits

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 1 h

● 4 cuisses de canard ● 50 g d'amandes entières mondées ● 1 oignon ● 1 carotte ● 40 g de raisins secs ● 200 g de mini-carottes ● 200 g de mini-poireaux ● 2 c. à s. d'huile ● 20 cl de bouillon de volaille ● 1 c. à s. de concentré de tomate ● 1 petite boîte de pois chiches au naturel ● 250 g de couscous précuit ● 1 piment rouge ● 25 cl d'eau bouillante ● 25 g de beurre ● 1 c. à café de chaque : cumin, coriandre, cardamome, cannelle en poudre ● 1 clou de girofle pilé ● 4 brins de coriandre ● sel.

■ Désossez les cuisses de canard. Détaillez la chair en morceaux, poudrez-les de sel et des épices. Laissez mariner 15 min.

■ Taillez l'oignon et la carotte en brunoise. Faites griller les amandes à sec dans une poêle. Dorez le canard à la cocotte avec l'huile chaude. Remplacez par les raisins et la brunoise de carotte-oignon. Ajoutez le concentré de tomate, faites cuire 2 min en remuant jusqu'à ce qu'il commence à roussir.

■ Ajoutez le bouillon, replacez la viande dans la cocotte, couvrez et cuisez 45 min à feu doux. Ajoutez les amandes en fin de cuisson.

■ Entre-temps, laissez cuire les minilégumes nettoyés 10 min dans une casserole avec le piment émincé et le beurre fondu, en remuant et sans faire colorer.

■ Recouvrez le couscous d'eau bouillante salée dans un saladier et laissez gonfler 5 min. Ajoutez les minilégumes et leur beurre puis les pois chiches égouttés. Versez le couscous dans un plat avec le canard au centre, servez parsemé de coriandre ciselée.

Vin : cahors.

CONSEIL
Pas de hachoir ? Taillez la viande en petits cubes, la longue cuisson la rendra moelleuse et elle se délitera dans la sauce.

Meilleur encore le lendemain. Chic alors, on peut le préparer à l'avance !

Chili con carne comme au Texas

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 2 h 40

● 1 kg de bœuf à braiser (gîte ou macreuse) grossièrement haché ● 1 à 3 petits piments rouges séchés ● 2 gousses d'ail ● 2 carottes ● 1 poivron rouge ● 200 g d'oignons ● 50 cl de bouillon de bœuf ● 1 boîte 4/4 de haricots rouges au naturel ● 1 boîte 4/4 de tomates entières pelées ● 8 tortillas de blé ● 3 cuil. à soupe d'huile de maïs ● 1 c. à café de graines de coriandre ● 1 c. à café de graines de cumin ● 1 c. à café d'origan séché ● sel, Tabasco.

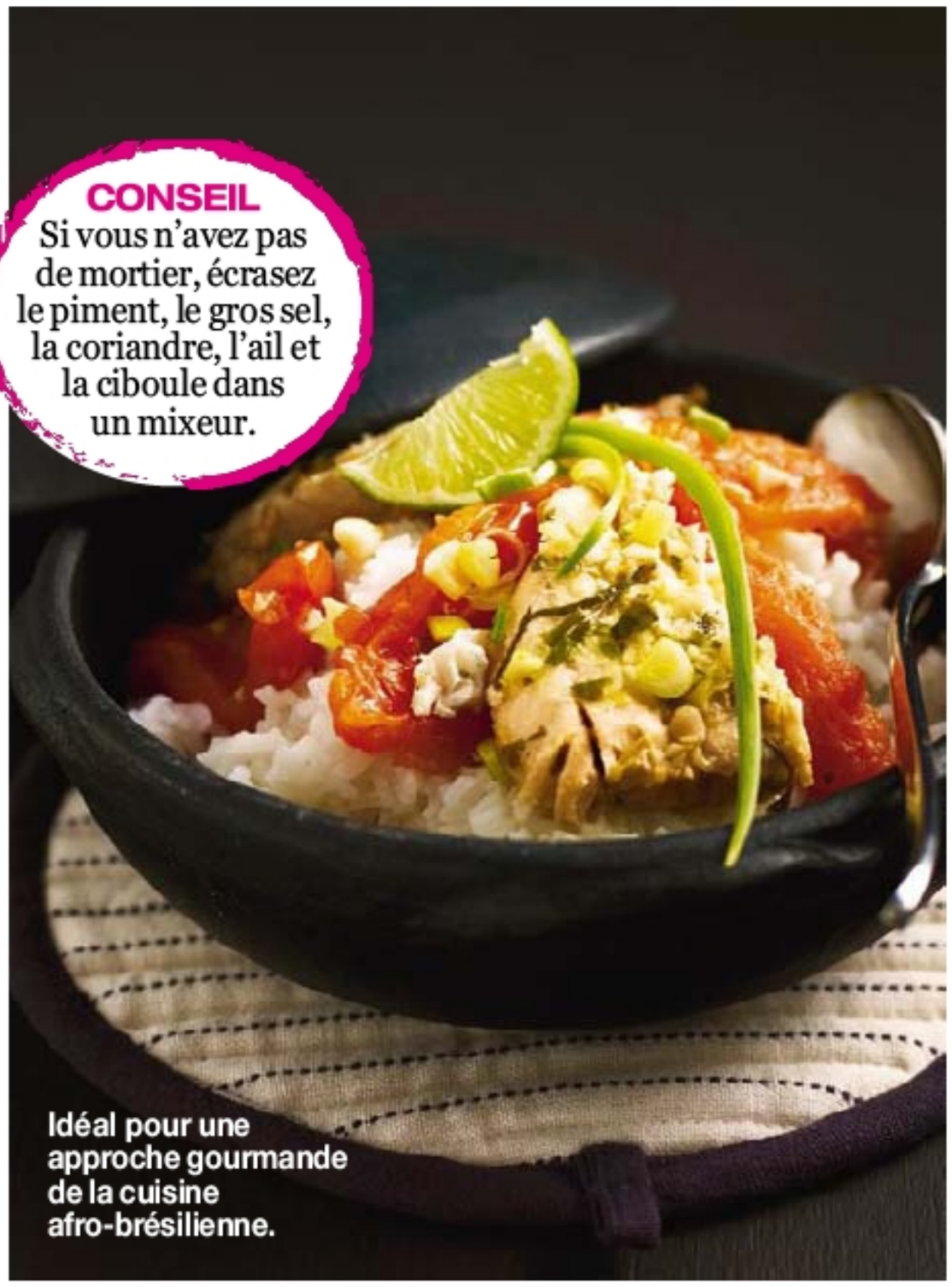
■ Faites dorer la viande dans une cocotte avec l'huile. Ajoutez les piments et l'ail hachés, le cumin, la coriandre, l'origan, les oignons émincés, les carottes en rondelles, faites revenir 5 min. Ajoutez les tomates concassées et leur jus, le poivron en carrés. Salez.

■ Mouillez de bouillon à hauteur, portez à ébullition, laissez mijoter 2 h 30 à couvert. En fin de cuisson, ajoutez les haricots égouttés, assaisonnez de sel et de Tabasco, réchauffez si besoin. Servez avec des tortillas, de la crème épaisse, des oignons crus hachés et un peu de cheddar râpé.

Boisson : bière blonde mexicaine bien fraîche.

Parfums tex-mex

Halte aux idées reçues : le chili con carne ou les fajitas ne sont pas des recettes traditionnelles de la cuisine mexicaine, mais des recettes texanes. Ce sont des plats que les cow-boys préparaient sur leur feu du campement, avec des ingrédients locaux. Pour rester dans la tradition, on utilise des piments frais, séchés ou fumés comme les *chipotle*, le cumin, la coriandre en graines et en feuilles, la marjolaine ou l'origan, l'ail et l'oignon.



CONSEIL
Si vous n'avez pas de mortier, écrasez le piment, le gros sel, la coriandre, l'ail et la ciboule dans un mixeur.

Idéal pour une approche gourmande de la cuisine afro-brésilienne.

Mocqueca de Bahia

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min ◆ Marinade : 15 min

- 600 g de filets de poisson blanc (daurade, cabillaud, lotte…)
- 4 ciboules ou des oignons nouveaux
- 2 citrons verts
- 4 tomates coupées en rondelles
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- 1 piment rouge séché
- 30 cl de lait de coco
- 4 c. à soupe d'huile de dendê
- gros sel.

■ Taillez le poisson en morceaux de 3-4 cm. Pelez, hachez l'ail, ciselez les ciboules et la coriandre. Pilez le piment dans un mortier avec 1 cuil. à café de gros sel, les gousses d'ail et la moitié de la ciboule et de la coriandre. Ajoutez le jus des citrons. Versez sur le poisson, mélangez et laissez mariner pendant 15 min.

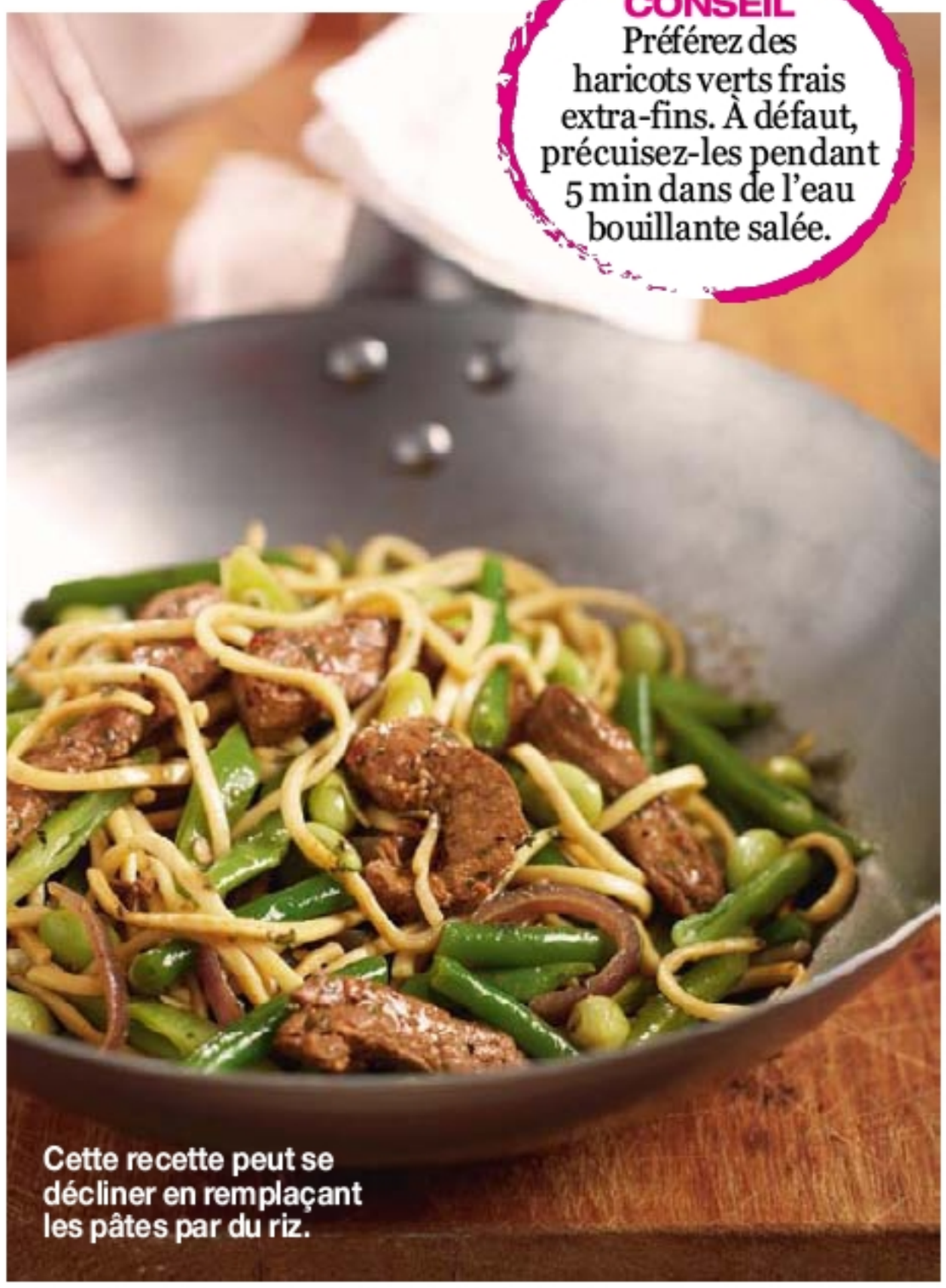
■ Disposez les rondelles de tomates dans le fond d'une casserole, puis déposez par-dessus le reste des ciboules et de coriandre, les morceaux de poisson et leur marinade.

■ Mouillez avec le lait de coco puis répartissez l'huile de dendê. Portez à ébullition à feu très vif entre 5 et 7 min, selon la taille des morceaux de poisson. Servez sur la table sans attendre en accompagnant de riz blanc.

Vin : corbières blanc.

Huile d'Afrique

L'huile de dendê, matière grasse de la cuisine brésilienne et bahianaise, s'obtient par pression des fruits du palmier à huile. Le mot "dendê" viendrait du dialecte kimbundo d'Angola, désignant le fruit du palmier *Elaeis guineensis*. Rouge foncé quand elle est crue, elle perd sa couleur à la cuisson et est très riche en bêtacarotène. Elle n'a pas vraiment d'équivalent, mais à défaut, on la remplacera par de l'huile d'arachide.



CONSEIL
Préférez des haricots verts frais extra-fins. À défaut, précuisez-les pendant 5 min dans de l'eau bouillante salée.

Cette recette peut se décliner en remplaçant les pâtes par du riz.

Wok de bœuf aux nouilles chinoises

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min ◆ Marinade : 15 min

- 400 g de bœuf (rumsteck, bavette…)
- 1 oignon
- 200 g de petits pois surgelés
- 200 g de haricots verts
- 1 gousse d'ail
- 400 g de nouilles chinoises aux œufs
- 1 c. à s. de sucre roux
- 2 c. à s. de sauce de soja
- 1 c. à s. de Maïzena
- 2 c. à s. de vinaigre de riz
- 20 g de gingembre
- 2 c. à s. d'huile.

■ Mélangez la Maïzena dans un saladier avec vinaigre de riz, sauce de soja et sucre roux. Taillez le bœuf en fines tranches. Enrobez-les de sauce et gardez 15 min.

■ Entre-temps, cuisez les nouilles selon les indications du paquet. Rafraîchissez-les. Équeutez et taillez les haricots en tronçons.

■ Faites fondre l'ail et le gingembre hachés dans un wok avec 1 c. à soupe d'huile en remuant. Ajoutez la viande égouttée, cuisez 2 min à feu vif, retirez la viande.

■ Huilez la poêle et faites revenir l'oignon émincé. Ajoutez les haricots verts et les petits pois. Laissez cuire 3 min. Versez la marinade et les nouilles, mélangez 30 secondes sur feu vif. Ajoutez la viande, remuez et servez bien chaud.

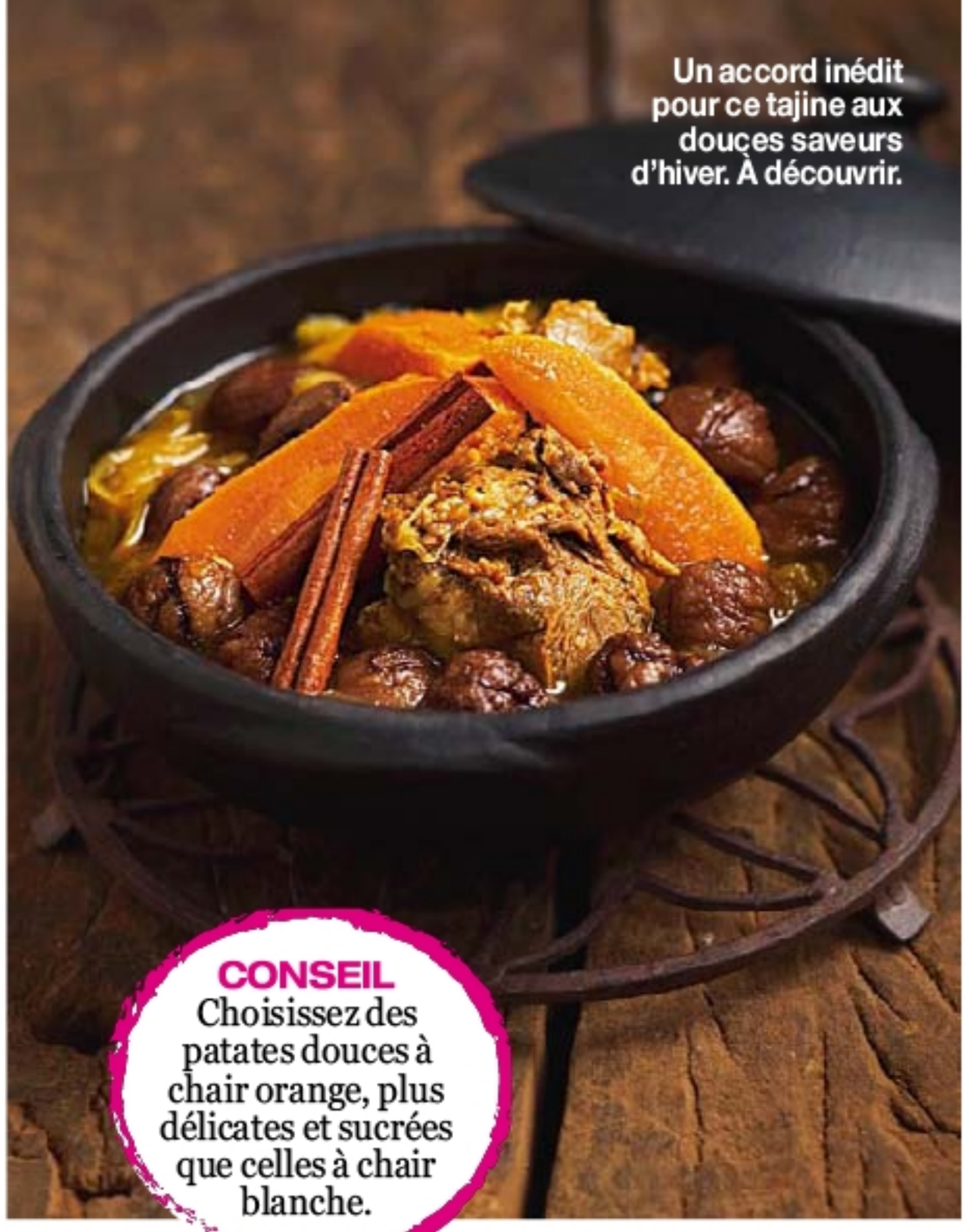
Boisson : bière chinoise.

Wok à tout faire

Si un seul ustensile devait être gardé, ce serait le wok. On peut y cuisiner des fritures, des plats à cuisson rapide à feu vif, des sautés, des grillades, préparer des mijotés, des cuissons au bouillon, à la vapeur avec l'ajout d'un panier en bambou. Sa forme évasée (modèle traditionnel) permet à la chaleur d'être bien répartie. D'entretien facile, les woks en fonte ou en acier sont parfaits.

Tajine d'agneau aux marrons-patates douces

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 1 h



Un accord inédit pour ce tajine aux douces saveurs d'hiver. À découvrir.

CONSEIL
Choisissez des patates douces à chair orange, plus délicates et sucrées que celles à chair blanche.

● 800 g d'épaule d'agneau coupée en cubes ● 1 oignon ● 800 g de marrons pelés surgelés ● 2 patates douces ● 75 cl de bouillon de volaille ● 1 citron confit au sel ● 1 c. à soupe d'huile d'olive ● 1 c. à soupe de ras-el-hanout ● 1 feuille de laurier ● 1 bâton de cannelle ● sel, poivre.

■ Salez et poivrez la viande. Poudrez-la de ras-el-hanout, laissez reposer pendant 10 min.

■ Faites dorer la viande dans une cocotte à feu vif avec l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon pelé, émincé, l'écorce du citron confit taillée en petits dés, la cannelle, le laurier, laissez suer quelques minutes. Mouillez avec 50 cl de bouillon, portez à ébullition, couvrez puis laissez mijoter 30 min.

■ Épluchez les patates douces et taillez-les en bâtonnets. Après 30 min, ajoutez les marrons et les patates douces dans la cocotte. Au besoin, ajoutez du bouillon afin que les légumes soient couverts. Continuez la cuisson 20 min, ou jusqu'à ce que les marrons et les patates douces soient tendres. Servez le tajine bien chaud.

Vin : pessac-léognan rouge.

Curry thaï de daurade et crevettes à la mangue

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 12 min

Quand la fraîcheur de la mangue vient adoucir la saveur chaude du curry.

CONSEIL
Les pâtes de curry existent aussi toutes prêtes en petits pots, disponibles dans les épiceries asiatiques.

● 400 g de filets de daurade coupés en cubes ● 400 g de crevettes décortiquées ● 20 cl de lait de coco ● 1 mangue ● 1 citron vert ● 1 c. à soupe d'huile ● 1 c. à café de sucre ● 1 c. à soupe de nuoc-mâm ● coriandre ou basilic thaï.

Pour la pâte de curry jaune :
● 1 c. à café de graines de cumin ● 1 c. à café de graines de coriandre ● 1 à 3 piments rouges séchés ● 1 bulbe de citronnelle ● 1 échalote grise ● 1 gousse d'ail ● 1/2 c. à café de curcuma moulu ● 1/2 c. à café de pâte de crevettes (épiceries asiatiques).

■ Pour la pâte de curry jaune, faites griller les graines de coriandre et de cumin à sec dans une poêle. Réhydratez le piment 15 min dans de l'eau chaude. Émincez la partie tendre de la citronnelle, réduisez en fine purée au mixeur avec les autres ingrédients.

■ Faites frire la pâte de curry 1 min au wok avec l'huile sur feu vif en tournant. Ajoutez le nuoc-mâm et le sucre, cuisez 1 min en remuant.

■ Déposez les crevettes et le poisson dans le wok, enrobez-les d'épices. Mouillez avec le lait de coco, ajoutez la mangue pelée et taillée en lamelles et portez à ébullition. Cuisez de 3 à 5 min selon la taille des morceaux de poisson. Ajoutez le jus du citron vert et décorez de lamelles de zeste, de coriandre ou de basilic thaï. Servez avec du riz thaï parfumé.

Vin : graves blanc.

Curry et couleurs

Les pâtes de curry sont le plus souvent faites maison avec des ingrédients frais pilées au mortier. Le curry vert (pour poulet) est composé de combava, citronnelle, galanga, piment vert et herbes fraîches, sa saveur est herbacée et mentholée. Le rouge (pour viandes rouges) est piquant : les piments y sont majoritaires, tandis que le jaune (pour poissons) contient du curcuma qui lui donne sa couleur, de l'échalote et de l'ail.

Poulet tandoori et riz épicé

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 25 min ◆ Marinade : 1 h ◆ Cuisson : 30 min

● 1 poulet prêt à cuire coupé en 8 ● 2 yaourts nature au lait entier ● 1 piment rouge ● 300 g de riz basmati ● 30 g d'épices tandoori ● 4 capsules de cardamome ● 1 bâton de cannelle ● quelques feuilles de basilic thaï ● sel.

■ Retirez la peau du poulet. Entaillez la chair des parties épaisses (hauts de cuisse, blancs).

■ Mêlez les yaourts avec les épices tandoori et 1 pincée de sel. Enduisez le poulet de ce mélange, laissez mariner 1 h au frais.

■ Chauffez le four th. 6 (180 °C). Disposez les morceaux de poulet sur une grille placée au-dessus de la lèchefrite. Cuisez 30 min en les retournant toutes les 10 min.

■ Rincez soigneusement le riz basmati et égouttez-le dans une passoire. Portez à ébullition 40 cl d'eau additionnée d'1 cuil. à café de sel dans une casserole. Versez le riz, le piment émincé, la cardamome et la cannelle découpée en fragments. Dès la reprise de l'ébullition, recouvrez hermétiquement la casserole, baissez le feu au minimum et laissez cuire pendant 10 min.

■ Retirez le riz du feu et laissez-le reposer 5 min sans retirer le couvercle de la casserole.

■ Répartissez le riz dans un plat de service, garnissez de poulet et décorez de basilic frais effeuillé.

Vin : tavel.

CONSEIL
Les épices tandoori étant déjà pimentées, vous pouvez faire l'impasse du piment dans le riz.

Grand classique de la cuisine indienne qui commence avec une marinade à base de yaourt, pour attendrir le poulet.

SÉLECTION VINS

1. PUISSANT

Ses cabernets parlent pour lui (le franc avec ses notes de crayon à papier et le sauvignon avec ses tanins), à quoi s'ajoutent un superbe fruit et des tanins souples pour faire baver de plaisir votre bœuf aux carottes.

■ *Anjou 2011 AB, Au fil des vignes, Domaine des Grandes Vignes, 5,60 €, Franprix.*

2. ORIGINAL

Il a toute l'exubérance du Sud dans sa robe bien sombre, son nez explosif de fruits noirs épicés et de garrigue, dans sa chair opulente et si caressante… Ni une daube de sanglier ni même un chili con carne ne feront peur à ce vin !

■ *Côtes-du-roussillon-villages 2009, Tautavel Réserve, 4,50 €, Leader Price.*

3. SURPRENANT

Tout en petits fruits rouges, avec sa robe d'un rose délicat et sa bouche parfumée, à la fraîcheur dynamique et légèrement saline en finale, ce rosé s'imagine fort bien accompagner une petite friture ou une choucroute de poissons.

■ *Côtes-de-gascogne rosé 2011, Florenbelle, Plaimont, 3,50 €, Carrefour, Monoprix et Leclerc.*

4. VINEUX

Un rosé de caractère, à la bouche ample, ronde et structurée, mais sans lourdeur car joliment fraîche avec ses notes florales et de réglisse. Ce rosé bien équilibré tiendra facilement tête à un tajine au citron confit ou aux olives vertes.

■ *Coteaux-d'aix-en-provence rosé 2011, Château Beaulieu, 4,50 €, magasins Système U.*

5. FLORAL

Robe or clair, nez frais pimpant, bouche gourmande et légère, agréablement fruitée, ce vin passera volontiers à table avec un gratin de macaronis au fromage ou un plat végétarien avec des légumes, des céréales et du tofu.

■ *Pinot blanc d'Alsace 2011, Collection privée, Jean-Victor Senner, env. 6,50 €, chez Nicolas.*

Crus

Ils sont simples, bons, faciles à boire sur les plats d'hiver… Du bonheur pour tous !

6. MODESTE

Du pinot noir, certes pas de la Bourgogne la plus huppée, mais honnête, franc et typé, avec des accents de petits fruits rouges à la chair délicate et fraîche… Ce vin a de quoi vous donner envie de mijoter un coq au vin et, à ce prix-là, de faire la sauce avec !

■ *Bourgogne pinot noir 2009, 5,50 €, magasins Franprix.*

très friands

7. GOURMAND
Assemblage d'abouriou (cépage local) et de merlot, ce vin a du caractère et marie la gourmandise (une hotte de fruits noirs bien mûrs et une pincée d'épices) à un corps ample et musclé. Avec lui, une joue de bœuf à la cocotte et aux petits oignons s'impose.
■ *Côtes-du-marmandais 2010, Essence d'abouriou, env. 6,50 €, magasins Carrefour et Leclerc dans le Sud-Ouest.*

8. APPÉTISSANT
Il offre des notes gourmandes de truffe noire suivies d'un fruité bien mûr. On retrouve le tout dans sa chair souple, équilibrée et aux tanins enrobés. Ce vin fera honneur à votre salmis de pintade, avec ou sans truffes.
■ *Montagne-saint-émilion 2009, Château Le Mayne Beaulieu, 7 €, chez Leader Price.*

9. SAUVAGE
Si sa robe sombre et son nez intense de garrigue ne trompent pas sur l'origine sudiste de ce vin, la finesse et la fraîcheur de sa bouche rappellent que l'appellation pic-saint-loup se trouve en altitude. Dégustez-le sur un bœuf en daube, un civet de sanglier ou un civet de lièvre.
■ *Pic-saint-loup 2010, Réserve Gérard Bertrand, 6,50 €, Franprix.*

10. PARFUMÉ
La négrette, spécialité de Fronton, est un cépage rare qui fleure bon la violette et la réglisse, comme le prouve ce vin joliment parfumé. Il offre également une bonne structure avec des tanins ronds et très fruités. Il appréciera un pot-au-feu de canard.
■ *Fronton 2010, Tradition, Château Laurou, 5,50 €, Monoprix.*

11. PRINTANIER
Il sent le printemps avec son nez de fleurs blanches agrémenté d'une note de fruit de la passion et sa bouche fraîche, acidulée et équilibrée. Il ne boudera pas un curry de poisson servi avec des dés d'ananas frais.
■ *Picpoul-de-pinet 2011, Cave de l'Ormarine, env. 4 €, Casino, Auchan, Système U et Carrefour.*

12. TENDRE
Léger en couleur et en parfums, ce vin avoue une vraie tendresse sans pour autant que cela soit une faiblesse. Sa bouche aux notes de fruits (poire) et d'épices (badiane) fait saliver. Servez-le sur une blanquette au lait de coco.
■ *Roussette de Savoie 2011, Domaine de Méjane, 5,20 €, magasins Carrefour.*

Réalisation : Valérie de Lescure

“Le pratique tire l’innovation”

Rencontre avec Xavier Terlet, le “Monsieur tendances” du Sial, le grand salon de l’agroalimentaire. Il décrypte pour nous les évolutions et les faits marquants de l’édition 2012.

Xavier Terlet
Fondateur du cabinet XTC, Xavier Terlet est spécialiste de l’univers de l’agroalimentaire. En 1996, il a créé pour le Sial l’Observatoire des tendances et des innovations, où le visiteur pressé peut découvrir l’essentiel des nouveautés.

Cuisine Actuelle : ***Le Sial, le plus grand salon alimentaire du monde avec ses 150 000 visiteurs professionnels réunis à Villepinte (93), est-il devenu une gigantesque foire au jambon ?***
Xavier Terlet : Certainement pas. C’est le lieu où les industriels peuvent se mesurer à leurs concurrents, où les acheteurs de la grande distribution hument l’air du temps et jaugent les dernières nouveautés. Cette année, nous avons reçu 1012 innovations. Nous en avons retenu 400 que nous avons présentées dans notre Observatoire. Mais, à la fin du salon, nous en avons repéré 700 autres qui auraient pu y figurer. C’est dire à quel point l’innovation industrielle est vivace.

C.A : ***C’est un reproche que l’on peut faire au SIAL, de “sortir” des nouveautés que l’on ne revoit jamais ?***

X.T : C’est vrai et faux à la fois. En 2011, Monoprix avait présenté une sélection de produits innovants dans ses magasins. Très peu ont rencontré leur clientèle. C’est une règle : 50 % des nouveaux produits ne survivent pas deux ans. Un peu faute de temps pour s’installer, mais surtout parce que le “bénéfice nouveauté” n’a pas été compris, que ces produits n’arrivent pas au bon moment ou qu’ils sont trop chers. La nouveauté pour la nouveauté n’est pas un motif d’achat.

CA : ***Dans la période de crise que nous traversons, le prix est-il un frein à la curiosité des consommateurs ?***
X.T : Le consommateur est prêt à dépenser plus pour un aliment dont il tirera du plaisir. Il achète les pâtes les moins chères parce qu’il ne les trouve pas mauvaises. En revanche, au rayon du chocolat ou des yaourts, il va être beaucoup moins attentif au prix. Il est très sensible aux petits plaisirs quotidiens et s’autorisera à dépenser plus pour s’offrir des bulles de plaisir. Par ailleurs, dans certains cas, il n’y a aucune sensibilité au prix. Contraint ou forcé, un allergique au gluten ou un adepte du bio dépensera davantage. Le consommateur est multiple, particulièrement en période de crise.

CA : ***Le hard-discount marque le pas et les enseignes “moyennes” multiplient leur offre de produits. Comment l’expliquez vous ?***
XT : Je pense que tous ceux qui misent sur les bas prix en rognant sur la qualité se trompent. Comme ceux qui n’offrent que du bas de gamme. Le consommateur ne veut pas être considéré comme pauvre mais comme malin. Si on lui propose un produit moins cher parce qu’il est vendu en vrac, il fera un achat satisfaisant : moins cher à qualité égale.

CA : ***Ce qui signifie que, selon vous, l’innovation ne se limite pas seulement aux ingrédients ou aux recettes ?***
X.T : Évidemment ! Regardez les enfants et les personnes âgées. Les uns sont autonomes de plus en plus tôt, les autres se détournent de certains aliments simplement parce qu’ils ne peuvent plus ouvrir les conditionnements. La praticité est un champ de développement quasi infini que l’on commence à peine à défricher et qui va de pair avec le fait maison.

CA : ***Vous pensez que le fait maison peut encore gagner du terrain dans nos emplois du temps surchargés ?***
X.T : J'en suis convaincu. Pour des raisons multiples : santé, économie et mode, cuisiner est devenu "tendance". Mais, vous avez raison, le temps n'est pas élastique. Ceux qui l'ont compris tirent leur épingle du jeu. Prenons un exemple : la soupe au potiron. C'est facile à réussir mais long à préparer car fastidieux à éplucher. Que propose Picard ? Du potiron prêt à l'emploi, à accommoder selon votre goût. Vous avez tout : la praticité, le prix - c'est moins cher que chez le primeur- , la garantie santé et surtout le plaisir. La satisfaction d'avoir fait soi-même, bien et bon. J'insiste, le plaisir reste le moteur principal de l'achat.

CA : ***Vive le terroir, donc ?***
X.T: Absolument ! L'ultramodernité d'hier a été suivie par le retour au terroir. Je crois que nous allons vers plus de praticité, d'ergonomie, de lutte contre le gaspillage. Le cuisiner à la maison va s'imposer. Non seulement avec du "prêt à cuire" mais ausi avec les livraisons de repas sur mesure à domicile. Avec elles, on peut éliminer certains ingrédients, choisir sa cuisson préférée, bref, personnaliser ses recettes dans une sorte de re-création alimentaire.

CA : ***Les chances de réussite d'un produit nouveau semblent bien aléatoires.***
X.T: Moins qu'il y paraît. Je suis partisan de l'innovation quand elle est simple à comprendre. Il suffit de proposer du plaisir, ce que les Américains ont intégré depuis longtemps. 50 % des produits que vous voyez dans les rayons n'y étaient pas 5 ans auparavant. Innover est une obligation. Mais attention, le consommateur est de plus en plus méfiant et responsable. Il ne supporte plus qu'on lui mente. L'histoire de Nutella est exemplaire. Si Ferrero avait assumé l'utilisation d'huile de palme, il ne serait pas montré du doigt. Avec la mondialisation de l'information, les consommateurs savent tout. Il suffit de photographier le code barre d'un produit pour obtenir la liste des composants sur son téléphone. Les industriels tricheurs se feront de plus en plus épingler et les consommateurs trompés ne changeront pas aisément d'avis.

Propos recueillis par Christine Masson

QUAND LE SPÉCIALISTE SE TROMPE

Xavier Terlet le reconnaît : il est parfois passé à côté de produits auxquels il n'a pas cru mais que les consommateurs, eux, ont adoptés ou même plébiscités.

Les plats cuisinés au soja : "Jamais je n'aurais pensé que ce que je considérais comme des propositions pour militants du végétarisme rencontrerait un tel succès. Sojasun a su créer un marché sans rester enfermé dans la niche du soja à laquelle je le supposais limité."

Les herbes et épices surgelées : "Une invention formidable dont je n'avais pas mesuré l'impact. Pour avoir des aromates en plein hiver, du gingembre sous la main tout le temps : on est prêt à payer un peu cher quand le rapport qualité/plaisir s'avère excellent. Darégal a vraiment créé un nouveau marché."

Les produits laitiers bio : "Les produits Vrai ont été les premiers industriels à venir sur le marché du bio quand seuls deux distributeurs, Carrefour et Auchan, jouaient cette carte. Cette petite société est toujours devant le géant Danone et ses 2 vaches, chapeau !" À l'inverse, Xavier Terlet croyait à "une eau hyper filtrée spéciale thé ou café pour les passionnés". Mais ce produit, qui était trop cher, n'a pas trouvé de clients.

Dorés et

Servis dans des plats individuels, pour une présentation raffinée.

CONSEIL
Préparez les gratins à l'avance sans les cuire. Filmez, placez-les au frais. Glissez-les au four au dernier moment.

Gratins de **macaronis** à la coppa

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 25 min

- 400 g de macaronis
- 2 œufs
- 15 cl de crème liquide
- 20 g de beurre
- 50 g d'emmental râpé
- 40 g de parmesan râpé
- 80 g de tranches de coppa
- 4 oignons-fanes
- 2 branches de céleri
- 6 tomates séchées
- sel, poivre du moulin.

■ Préchauffez le four à th. 6 (200 °C). Réhydratez les tomates dans un bol d'eau chaude.

■ Cuisez les pâtes selon indication du paquet. Égouttez.

■ Effilez le céleri et émincez-le. Nettoyez les oignons avec les fanes et hachez-les. Faites revenir ces légumes 10 min au beurre dans un faitout. Salez et poivrez. Mêlez hors du feu aux macaronis.

■ Ajoutez la coppa émincée, les tomates égouttées et taillées en dés, les œufs, la crème et l'emmental râpé. Rectifiez l'assaisonnement.

■ Remplissez-en 4 plats à gratin beurrés, poudrez de parmesan et enfournez pour 15 min. Servez aussitôt.

Vin : chianti.

malins

Classiques ou revisités, fondants et réconfortants, ils nous simplifient la vie pour plaire aux grands et petits.

Les bons fromages

Pour un gratin joliment doré, optez pour le cantal ou le comté qui sont particulièrement fondants et bien fruités. L'emmental, plus neutre, sera à marier à une garniture à la saveur corsée. Le parmesan, bien typé, pourra se mélanger à de la chapelure afin de donner un croustillant savoureux. Pour varier les plaisirs, on pourra également utiliser des éclats de fromage doux à pâte persillée (bleu), ou du chèvre découpé en petites bouchées.

Chili con carne gratiné

Pour 6 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 45 min

- 1 kg de viande de bœuf hachée
- 2 gousses d'ail
- 4 oignons
- 265 g de haricots rouges en boîte égouttés
- 476 g de tomates pelées en boîte
- 285 g de maïs en boîte égoutté
- 2 cuil. à soupe de chapelure
- 120 g d'emmental finement râpé
- 30 cl de fond de volaille (à base de préparation déshydratée)
- 1 cuil. à soupe de coriandre ciselée
- 1 cuil. à soupe de persil ciselé
- 1 sachet de mélange d'épices pour chili mexicain (Ducros, El Paso)
- 2 cuil. à soupe d'huile
- sel.

■ Pelez et hachez les oignons et l'ail. Faites-les revenir 5 min sans colorer dans une sauteuse avec l'huile. Ajoutez la viande hachée, salez et laissez rissoler 5 min sur feu vif en remuant.

■ Ajoutez le mélange d'épices, le fond de volaille, les tomates pelées et leur jus. Portez doucement à ébullition, puis ajoutez les haricots rouges bien égouttés et le maïs rincé et égoutté. Rectifiez l'assaisonnement puis laissez mijoter pendant encore 25 min.

■ Parfumez le chili d'herbes, versez dans un plat à gratin. Mêlez chapelure et fromage râpé, parsemez-en le plat. Passez 8-10 min sous le gril. Servez chaud.

Boisson : bière mexicaine.

Un classique de la cuisine latino à redécouvrir et à faire gratiner.

CONSEIL
Si vous servez ce chili bien épicé, proposez-le avec un guacamole doux mais bien citronné.

CONSEIL
Variez les fruits secs selon vos envies : pistaches, pignons, amandes, noix...

Une texture rustique mais presque feuilletée.

CONSEIL
Masquez l'acidité des tomates, en ajoutant une pincée de sucre en cours de cuisson.

À servir avec des croûtons de pain grillés et aillés.

Préparé avec des pommes de terre en rondelles, ce hachis bouscule la tradition.

CONSEIL
Tous les restes de viande conviennent (voir la rubrique "pot-au-feu" dans ce numéro).

Gratin de pommes de terre-**jambon**

Pour 6 personnes
Préparation : 35 min
Cuisson : 50 min

● 1,3 kg de pommes de terre à chair ferme ● 1 gousse d'ail ● 6 tranches de jambon ● 200 g de comté râpé ● 35 cl de lait ● 25 cl de crème liquide ● 50 g de beurre ● 30 g de farine ● 3 cuil. à soupe de noisettes décortiquées ● muscade ● sel, poivre noir concassé.

■ Tranchez les pommes de terre pelées. Lavez, épongez-les. Mêlez les noisettes concassées avec 1 cuil. à café de poivre concassé.

■ Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Faites fondre 30 g de beurre dans une casserole. Hors du feu, ajoutez la farine, remuez un peu sur feu moyen et mouillez du lait froid. Portez à ébullition en fouettant. Assaisonnez de sel, de poivre et d'1 pincée de muscade râpée. Cuisez 5 min, incorporez la crème.

■ Frottez d'ail l'intérieur d'un plat à gratin. Beurrez-le généreusement. Répartissez-y les pommes de terre en couches avec les trois quarts du comté et les tranches de jambon. Terminez par les pommes de terre.

■ Parsemez le gratin de dés de beurre, couvrez de sauce, du reste de comté râpé et du mélange aux noisettes. Enfournez 40 min.

Vin : gamay rouge.

Gratins du soleil **au chorizo**

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 25 min

● 2 aubergines ● 2 courgettes ● 500 g de tomates ● 2 oignons ● 2 gousses d'ail ● 1 poivron vert ● 100 g de chorizo ● 1/2 bouquet de basilic ● 6 brins de thym ● 4 œufs ● 1 boule de mozzarella ● 5 cl d'huile d'olive ● sel, poivre.

■ Pelez partiellement les aubergines ainsi que les courgettes et coupez-les en cubes. Pelez, épépinez les tomates et coupez-les en dés. Égrenez le poivron et détaillez-le en carrés. Épluchez puis émincez l'ail et les oignons. Lavez et ciselez le basilic.

■ Laissez chauffer 3 cuil. à soupe d'huile dans une cocotte et faites-y revenir le chorizo débité en dés 5 min avec les oignons, l'ail et le poivron. Ajoutez les aubergines et les courgettes, le thym, salez et poivrez. Laissez mijoter 10 min. Ajoutez les tomates et remuez 5 min sur feu moyen.

■ Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Retirez le thym puis répartissez le mélange dans 4 cassolettes. Creusez un peu le centre et cassez-y 1 œuf. Entourez de lamelles de mozzarella. Enfournez pour 5 min. Donnez un tour de moulin à poivre et parsemez du basilic, servez sans trop attendre.

Vin : sancerre blanc.

Hachis Parmentier

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 55 min

● 600 g de viande de bœuf cuite en pot-au-feu ● 800 g de pommes de terre ● 1 oignon ● 1 petite carotte ● 1 cuil. à soupe de fond de volaille instantané ● 400 g de chair de tomates (boîte) ● 30 g de farine ● 150 g d'emmental râpé ● 25 cl de lait ● 50 g de beurre ● sel, poivre.

■ Épluchez les pommes de terre. Cuisez-les 30 min à l'eau salée. Pelez et hachez l'oignon et la carotte. Faites-les cuire 5 min sans colorer dans une sauteuse avec 10 g de beurre. Ajoutez la viande grossièrement hachée au robot. Salez, poivrez. Mélangez, laissez cuire 5 min en remuant. Poudrez de fond de volaille, ajoutez les tomates. Faites mijoter 5 min.

■ Faites chauffer le four sur th. 6-7 (200 °C). Laissez fondre 30 g de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez 2 min. Versez-y le lait froid et portez à ébullition en remuant. Cuisez 4 min en remuant, incorporez la moitié du fromage, salez et poivrez.

■ Égouttez les pommes de terre et coupez-les en tranches. Répartissez la viande dans un plat à gratin beurré. Disposez les tranches de pommes de terre par-dessus en les faisant se chevaucher. Recouvrez-les de sauce au fromage et parsemez du reste de fromage râpé. Laissez gratiner pendant 25 min au four. Servez vite pour déguster chaud.

Vin : morgon.

Moussaka gratinée à la feta

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Repos : 15 min ◆ Cuisson : 1 h 10

- 200 g d'épaule d'agneau
- 200 g d'échine de porc
- 3 aubergines
- 6 tomates fraîches
- 3 gousses d'ail
- 2 oignons
- 4 tomates séchées
- 4 brins de basilic
- 150 g de feta
- 20 cl d'huile d'olive
- sel, poivre

■ Réhydratez les tomates séchées dans un bol d'eau chaude. Coupez les aubergines en tranches dans le sens de la longueur, poudrez-les de sel et faites-les dégorger pendant 15 min dans une passoire.

■ Pelez et hachez les oignons et les gousses d'ail. Plongez les tomates fraîches dans de l'eau bouillante, pelez-les, épépinez-les et concassez-les.

■ Hachez les viandes ensemble au hachoir. Faites-les dorer dans une sauteuse en remuant. Jetez l'excédent de gras.

■ Faites colorer les tranches d'aubergines à la poêle dans de l'huile d'olive. Égouttez-les sur du papier absorbant.

■ Dorez les oignons dans une casserole avec 3 cuil. à soupe d'huile puis ajoutez les tomates concassées, les tomates séchées taillées en dés et l'ail. Laissez cuire pendant 25 min à feu doux. Assaisonnez.

■ Alternez par couches viande, sauce tomate, dés de feta et aubergines dans un plat à gratin. Terminez par des aubergines et de la feta. Enfournez 40 min à th. 6 (180 °C). Servez parsemé de feuilles de basilic.

Vin : côtes-de-provence.

CONSEIL
Plus rassasiant : recouvrez la couche d'aubergines de tranches de pommes de terre cuites et nappez de béchamel.

Super rapide avec un reste de viande cuite (gigot, rôti), on l'adopte d'office !

Gratin de haddock aux poireaux

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min

● 500 g de filets de haddock sans peau ● 3 poireaux ● 2 oignons ● 30 g de tomme de chèvre ● 250 g de chèvre frais ● 50 cl de crème liquide ● 3 œufs ● 10 g de beurre ● 10 brins de persil plat ● poivre du moulin.

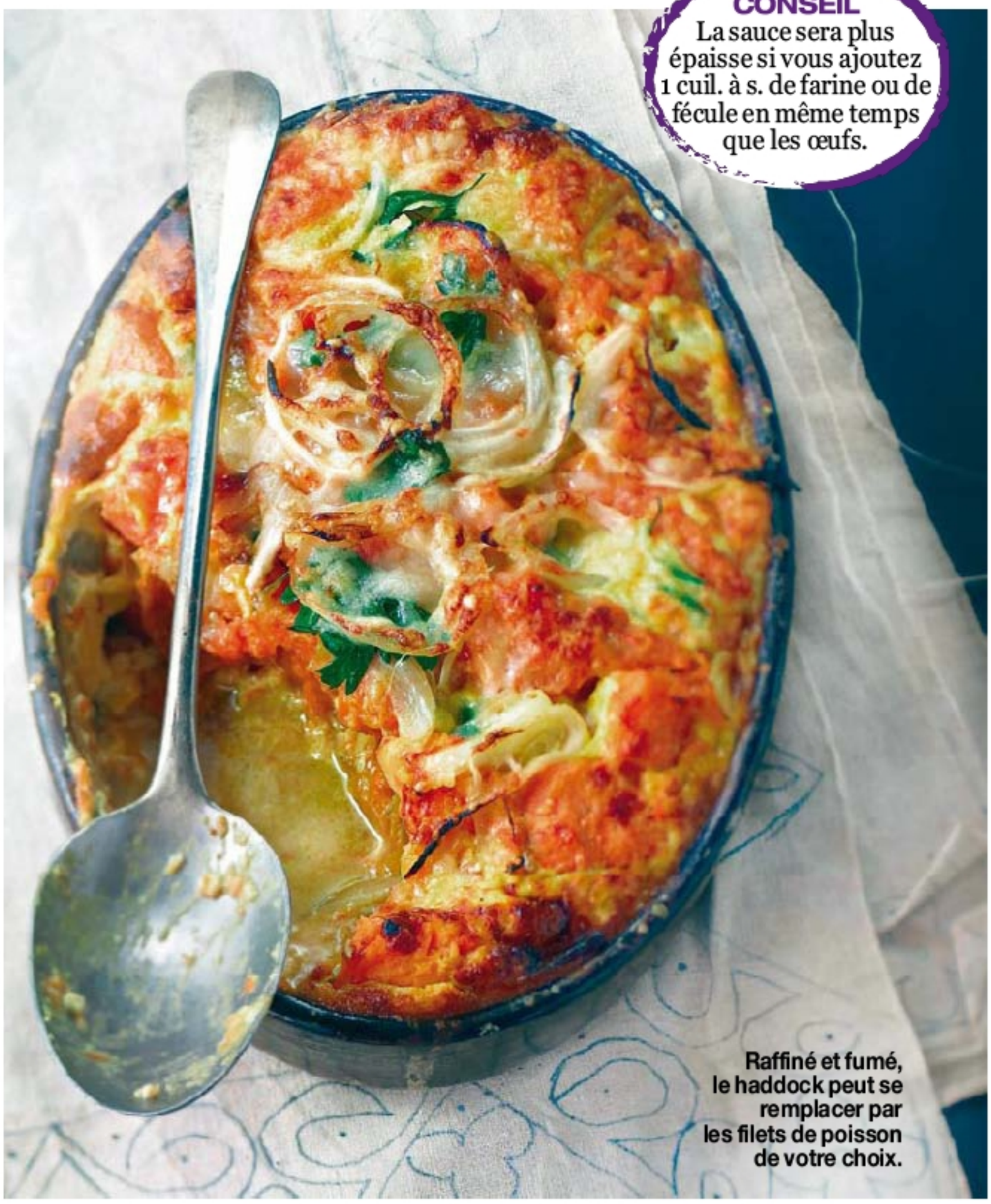
■ Nettoyez les poireaux, émincez-les. Pelez et hachez les oignons. Cuisez le tout 10 min à la vapeur. Lavez, effeuillez et hachez grossièrement le persil. Préchauffez le four à th. 7 (210 °C).

■ Pochez les filets de haddock 5 min dans la crème frémissante. Égouttez le poisson puis mélangez la crème avec les œufs et le chèvre frais. Poivrez.

■ Ajoutez les légumes vapeur, le poisson effeuillé et le persil ciselé dans la préparation aux œufs. Versez dans un plat à gratin beurré. Parsemez le dessus de copeaux de tomme de chèvre puis enfournez pour 20 min. Servez chaud.

Vin : chablis.

CONSEIL
La sauce sera plus épaisse si vous ajoutez 1 cuil. à s. de farine ou de fécule en même temps que les œufs.



Raffiné et fumé, le haddock peut se remplacer par les filets de poisson de votre choix.

CONSEIL
Si le gratin dore trop vite en cuisant, recouvrez-le d'une feuille de papier d'aluminium.

Passez à l'orange avec ce gratin monochrome à la saveur marine.

Gratin de patates douces au saumon

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 35 min ◆ Cuisson : 35 min

● 700 g de filet de saumon sans peau ni arêtes ● 1 kg de patates douces ● 1 oignon ● 600 g de ricotta ● 140 g de parmesan fraîchement râpé ● 4 œufs ● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 2 cuil. à soupe de persil ciselé ● 4 brins de thym frais ● sel, poivre.

■ Pelez l'oignon. Mixez la ricotta dans un robot ménager avec les œufs, les trois quarts du parmesan, l'oignon et le persil jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts.

■ Pelez les patates douces, taillez-les en longues lamelles avec un épluche-légumes. Tranchez finement le saumon dans l'épaisseur.

■ Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Alternez les patates douces dans un plat à gratin huilé avec le saumon et la préparation à la ricotta. Terminez par les patates douces. Parsemez de thym frais effeuillé et de parmesan. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 35 min environ. Servez aussitôt.

Vin : cassis blanc.

Les fromages **à gratin**

Ils ne se valent pas tous pour mitonner des gratins appétissants, dorés et parfumés. Notre verdict.

1. ÉCONOMIQUE

Ce mélange d'emmental, de mozzarella et de gouda râpés est le moins cher de cette sélection. Il offre un gratiné plaisant à voir mais moins à déguster car sans relief en bouche.

■ *3 fromages, Carrefour, 6,25 € le kilo, dans les magasins Carrefour.*

2. SPÉCIAL PIZZA

60 % de mozzarella, 35 % d'emmental, 5 % de comté pour un gratin très coloré et appétissant. La texture est un peu trop élastique mais la saveur est au rendez-vous.

■ *Idée Pizza, Entremont, 12,25 €/kg, en GMS.*

3. FAUX MONTAGNARD

Voici un mélange de fromages fondus (reblochon, pâte pressée cuite et fromage à raclette), additionné de protéines de lait puis râpé. Le résultat ? Un gratin élastique et peu coloré qui offre un goût de fromage jeune au gras persistant et déplaisant.

■ *Idée Saveur montagnarde, Entremont, 13 €/kg, en grandes surfaces.*

4. GOÛT NEUTRE

Pas moins de quatre fromages entrent dans la composition de ce râpé : de l'emmental, de la mozzarella, du maasdam et du chèvre. À quoi bon ? Le gratiné se montre timide, il a une consistance élastique et un goût parfaitement neutre. Quel dommage !

■ *Quatre fromages, Les Fromagers de Sainte-Colombe, 12 €/kg, grandes surfaces.*

5. PÂLICHON

Voici la version râpée de cette marque de fromage industriel hollandais. Le résultat est sans éclat que ce soit à l'œil, au nez ou au goût. Seul bon point, la texture fondante.

■ *Leerdammer original, 10,70 €/kg, en GMS.*

6. LÉGER

Fromage de type emmental avec 15 % de matières grasses. On craint le pire car le goût est véhiculé par les lipides. Surprise ! Il ne démérite pas plus que la plupart des autres fromages dégustés. En revanche, la couleur du gratin est trop pâle et d'un aspect desséché.

■ *Râpé allégé, Les Croisés, 10,95 € le kilo, en grandes surfaces.*

7. DÉLICIEUX

Emmental (50 %), pecorino (20 %), fromage affiné de vache au lait cru (20 %) et mozzarella (10 %) pour l'un des meilleurs résultats en termes de couleur, de saveur et de texture fondante. Mais c'est aussi le plus cher !

■ *Bello gratinato, Giovanni Ferrari, 14,15 € le kilo, en grandes surfaces.*

Réalisation : Jean-Paul Frétillet

L'éq faites-en

Pratique, souvent vite fait et facile à réussir, le plat unique a tout pour plaire. D'autant qu'il se révèle la solution idéale pour manger sain et équilibré sans se prendre la tête.

Ne pas oublier les crudités. Faire le plein de vitamine C. Attention aux graisses. Penser aux sucres lents. Si l'on souhaite suivre les nombreuses recommandations nutritionnelles dont on nous accable, composer un repas équilibré relève de l'impossible (ou presque). Pourtant, nul besoin de se lancer dans des études poussées de diététique pour bien faire. Il suffit de renouer (une fois par jour ou plusieurs fois par semaine) avec le **plat unique,** bien souvent synonyme de plat complet. Depuis toujours, il appartient à nos traditions culinaires et fait du modèle alimentaire français, sinon le meilleur, du moins un exemple à suivre.

Proportions… à vue d'œil

Ce terme désigne un plat qui contient l'essentiel de ce que l'alimentation doit nous apporter. Il combine des **protéines,** des **lipides** et des **glucides.** En clair, l'assiette doit proposer une part de viande, poisson ou œufs, une part de légumes et une part de féculents. Inutile de sortir une balance, car il existe un repère visuel assez fiable : chaque famille d'aliments doit représenter environ un tiers de l'assiette.

Pour ceux qui craignent de manger trop ou trop peu, il faut savoir que le poids minimum d'un plat complet avoisine les 400 g (poids moyen des **plats préparés** au rayon frais des grandes surfaces), pas moins, au risque de ne pas remplir assez l'estomac et d'occasionner des fringales dans les heures qui suivent le repas.

Pour une personne active physiquement, mieux vaut s'en tenir à 600 g par assiette.

La plupart des **recettes de terroir** que nous apprécions sont des plats complets. C'est le cas de la **choucroute,** qui associe porc, chou et pommes de terre, ou encore de la **blanquette,** à base de veau, petits légumes et riz. Le pot-au-feu, la bouillabaisse, l'aïoli, le bœuf aux carottes, mais la moussaka, les tajines, le couscous ou le chili con carne en font aussi partie.

Attention, toutefois, à ne pas trahir les proportions recommandées en donnant une part trop importante à la viande, ce qui est une dérive assez courante. On peut aussi, de temps en temps, opter pour des recettes avec peu ou pas de légumes, surtout celles qui font honneur aux **légumes secs,** comme le petit salé aux lentilles ou le cassoulet. Ces plats sont nourrissants et riches en minéraux, ce qui représente un bon choix en cas de grosse faim ou de fatigue.

Complet et unique

Avec sa composition **"tout en un",** le plat complet n'a pas volé son nom de plat unique. Il satisfait l'appétit et permet de se passer d'entrée et de dessert, ces pe-

EN VERSION VÉGÉTARIENNE

Le plat complet n'est pas réservé qu'aux carnivores. Il est adaptable à une alimentation sans viande et repose sur un mélange de céréales et légumineuses complété de légumes. En effet, les protéines végétales sont de moins bonne qualité que celles de la viande, mais en les associant elles se complètent et peuvent rivaliser avec les protéines animales, sans risque de carence. Beaucoup de recettes exotiques se prêtent au jeu, comme le couscous de légumes enrichi de pois chiches, le curry de lentilles indien ou le chili sans "carne" servi avec du riz. On peut aussi ajouter, de temps en temps, de l'œuf ou du fromage, très riches en protéines de bonne qualité et tolérés par la plupart des végétariens.

uilibre, tout un plat

LA SALADE S'Y MET AUSSI

La règle est la même que pour les plats : soit un tiers de protéines sous forme de viande tout autant que de poisson, œufs ou fromage ; un tiers de féculents à choisir parmi les pâtes, le riz, les pommes de terre, les pois chiches… et un tiers de légumes crus ou cuits, ou même un peu de fruits. Mariez, par exemple, des lentilles, de la mâche, des rondelles de morteau, et assaisonnez d'une vinaigrette à l'huile de noix, au persil et à l'échalote. Plus exotique, essayez un mélange de maquereau fumé, de riz complet, d'oignons nouveaux et d'ananas frais, relevé de citron vert et de piment. Plus étonnant ? Osez une salade de quinoa tiède mélangé avec des noisettes grillées, du céleri branche haché et des crevettes roses.

tites préparations annexes qui prennent du temps en cuisine et apportent des calories souvent superflues. En l'absence de problème de poids, on peut **se faire plaisir** avec une petite salade ou un dessert, de préférence aux fruits. Cette façon de se nourrir, agréable, **simple et saine,** n'est pas réservée qu'à ceux qui fréquentent les restaurants. Elle s'adapte aux occasions courantes de la vie, de la cantine au dîner en famille, en passant par le plat micro-ondable du bureau ou de la soirée plateau télé en solitaire.

Éviter la monotonie

Un repas équilibré, sans laitage, sans crudités et sans fruit ? Cela peut surprendre, mais c'est diététiquement correct pour peu que l'on pense à les mettre au menu du petit déjeuner, du goûter ou du dîner. Vouloir manger équilibré à chaque repas est une bonne intention, mais difficile à faire et pas forcément vital pour notre organisme, qui se contente d'un équilibre nutritionnel réalisé sur 24 heures, voire sur une semaine.

En réalité, tout dépend de quels nutriments il s'agit : les **lipides, glucides et protéines** sont nécessaires chaque jour, tout comme la **vitamine C.** En revanche, bien d'autres, comme les oméga 3 des poissons ou le fer, ne sont pas obligés d'être présents au quotidien. Le plus sûr pour ne manquer de rien ? C'est d'éviter la monotonie, en mangeant **le plus varié possible.**

Réalisation : Valérie Bestel

Misez sur

La forme et la santé votent pour, notre appétit aussi ! Légumes, bons grains et fruits secs font de fameux plats complets.

Bonne surprise, ce couscous végétarien au millet, céréale originale sans gluten.

PLUS GÉNÉREUX
On peut ajouter des cubes de tofu poêlés à l'huile d'olive avec curcuma et gomasio (sel au sésame).

Express

Couscous de millet aux fruits secs

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 15 min ◆ Cuisson : 25 min

• 280 g de millet • 5 brins de persil plat • 8 abricots secs • 50 g d'amandes mondées • 5 dattes • 4 cuil. à soupe de raisins secs (noirs et blonds) • 5 cuil. à soupe de pois chiches en conserve • 1/2 cuil. à café de curcuma • 5 pincées de coriandre moulue • 5 pincées de cannelle • sel.

■ Émincez les abricots secs et les dattes en petits morceaux. Faites dorer quelques secondes les amandes à sec (sans graisse) dans une poêle sans cesser de remuer.

■ Versez le millet dans une casserole, puis arrosez-le avec deux fois son volume d'eau salée bouillante. Ajoutez les dattes, les abricots secs, les raisins secs, les amandes, la coriandre et le curcuma. Laissez frémir environ 20 min, le jus doit être complètement absorbé.

■ Ajoutez les pois chiches en fin de préparation, mélangez.

■ Équeutez, rincez et ciselez le persil. Versez le couscous de millet dans le plat de service chaud, parsemez de persil et saupoudrez de cannelle. Servez immédiatement.

Vin : côtes-du-ventoux rouge ou thé au jasmin.

les céréales

Elle a du bon, la cuisine végétarienne

Première recommandation du PNNS, plan de santé publique, concernant les pratiques alimentaires : augmenter notre consommation de fruits et de légumes. Les bienfaits reconnus du régime méditerranéen, où les légumes sont prédominants, encouragent à suivre cette voie. Alors, sans supprimer totalement les protéines animales, apprenez à vous familiariser avec la cuisine aux céréales et aux légumes.

Improvisé

Pennes aux herbes et à la feta

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

- 350 g de pennes
- 5 tomates
- 125 g de feta
- 6 cuil. à soupe de petites olives
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet d'herbes (persil, coriandre, basilic, menthe…)
- sel, poivre.

■ Rincez les tomates, coupez-les en dés, salez et poivrez-les. Émiettez la feta. Équeutez les herbes, rincez et séchez-les, puis ciselez-les.

■ Faites cuire les pâtes dans un faitout d'eau bouillante salée, le temps indiqué sur l'emballage.

■ Égouttez les pâtes et versez-les dans un plat, arrosez d'un filet d'huile d'olive. Ajoutez les olives, la feta émiettée, les fines herbes et les tomates. Mélangez délicatement et servez sans attendre, encore tiède.

Vin : côtes-de-provence rouge.

TOUT CHAUD
Préchauffez le plat de service avec de l'eau bouillante, car les pâtes refroidissent très vite.

Un grand coup de soleil en plein cœur de l'hiver.

LES PLATS VÉGÉTARIENS

Sucré-salé

Riz safrané aux bettes et aux raisins

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

- 300 g de riz blanc et riz sauvage
- 90 cl d'eau
- 2 échalotes
- 1 oignon rouge
- 1 botte de bettes
- 3 cuil. à soupe de raisins secs
- 20 cl de vin blanc
- 1 dosette de safran
- 1/2 cuil. à café d'huile de sésame
- 25 g de beurre
- 1 bouquet garni (avec thym ou sarriette)
- sel, poivre.

■ Pelez et ciselez l'oignon rouge, recouvrez-le d'eau salée dans un bol. Pelez et ciselez les échalotes. Faites-les blondir dans une cocotte avec le beurre. Ajoutez le riz, le safran, le bouquet garni, le vin, l'eau, du sel et du poivre. Faites cuire à frémissements jusqu'à absorption complète (environ 20 min).

■ Nettoyez et effilez les bettes, lavez-les, séparez les côtes des feuilles. Émincez les côtes et ciselez les feuilles. Ébouillantez les feuilles 2 min, égouttez à l'écumoire. Cuisez les côtes 10 min à l'eau bouillante, égouttez-les. Ajoutez-les dans le riz avec les raisins secs 10 min avant la fin de la cuisson.

■ Ôtez le bouquet garni, ajoutez l'oignon rouge cru, les feuilles de bettes et un filet d'huile de sésame, servez chaud.

Vin : muscadet sur lie de Sèvre et Maine.

Atout santé

Petit épeautre sauté aux abricots secs

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 55 min

- 200 g de petit épeautre (magasins bio)
- 200 g de tofu nature bio (sans OGM)
- 250 g de champignons de Paris
- 2 oignons nouveaux
- 5 brins de coriandre
- 6 abricots secs
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de pâte de miso
- poivre.

■ Faites cuire le petit épeautre 40 min dans deux fois son volume d'eau additionnée du miso (acheté en magasin bio ou asiatique). Égouttez-le si nécessaire.

■ Coupez les abricots en tout petits dés. Taillez le tofu en petits cubes. Pelez et émincez les oignons. Nettoyez les champignons et coupez-les en petits morceaux. Effeuillez et rincez la coriandre.

■ Faites chauffer une cuillerée d'huile dans une sauteuse ou un wok. Faites-y revenir les oignons 5 min en mélangeant. Ajoutez les champignons, faites-les sauter 5 min, retirez-les. Ajoutez le reste d'huile dans la sauteuse, puis l'épeautre et le tofu. Faites revenir 5 min en remuant de temps à autre.

■ Ajoutez les abricots et les champignons, poivrez. Hors du feu, incorporez les feuilles de coriandre et servez aussitôt.

Vin : côtes-de-provence blanc.

Latino

Chili végétal sucré-salé

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Trempage : 8 h
Cuisson : 2 h 25

- 250 g de haricots rouges secs
- 1 boîte de maïs (sans OGM)
- 1 boîte de pêches
- 3 oignons
- 7 tomates
- 1 citron
- 2 ciboules
- 5 brins de persil
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomate
- 2 cuil. à soupe de dés de papaye séchée (rayon apéritif, magasins bio)
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 1 bouquet garni
- 1/2 cuil. à café de cumin moulu
- 3 pincées de piment en poudre
- sel.

■ Faites tremper les haricots rouges pendant 8 h dans de l'eau froide, en renouvelant l'eau deux ou trois fois.

■ Émincez les ciboules et mélangez-les avec le jus du citron et les tomates concassées. Faites revenir les oignons 10 min à l'huile dans une cocotte. Ajoutez le quart des tomates, le concentré, le cumin, le piment et du sel. Laissez mijoter 15 min.

■ Ajoutez les haricots rouges égouttés et le bouquet garni. Recouvrez largement d'eau froide et cuisez à frémissements 1 h 30 à 2 h. Ajoutez les dés de papaye à mi-cuisson. Incorporez les pêches en quartiers, le persil ciselé, le maïs et le reste des tomates. Servez bien chaud, avec du riz blanc.

Vin : côtes-du-roussillon rouge ou rosé.

RIZ MOELLEUX
Si l'eau s'évapore trop vite, rajoutez un peu d'eau chaude en cours de cuisson.

Bettes du jardin, riz blanc et riz sauvage, un plat plein d'audace.

Le petit épeautre est très protéiné, riche en calcium et en magnésium.

SALÉ, LE MISO
Inutile de saler, ce condiment japonais est assez salé pour relever le plat.

SELON LE MARCHÉ
On peut ajouter d'autres légumes, céleri branche ou potimarron...

La note fraîche des fruits s'accorde bien avec le piment.

Petits secrets de tofu

Protéine végétale à base de lait de soja, le tofu existe nature ou assaisonné. Le tofu frais pressé se présente en bloc, au détail dans les magasins asiatiques ou emballé au rayon diététique ou bio. On le coupe en tranches ou en cubes et on le poêle. Le "tofu soyeux", très délicat et crémeux, se sert tel quel, avec fines herbes et sauce de soja en entrée, ou du sirop en dessert. On l'utilise également comme une crème dans les entremets.

À défaut de cèpes, ce gratin sera excellent aussi avec des shiitakés.

FONDANT
Émincez les pommes de terre au robot pour avoir des rondelles fines et régulières.

Convivial

Gratin de **pommes de terre** au lait de soja

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 1 h 10

- **1 kg de pommes de terre**
- **25 cl de crème de soja**
- **50 cl de lait de soja non sucré**
- **300 g de jeunes cèpes décongelés**
- **1 gousse d'ail**
- **60 g de beurre de baratte bio**
- **2 brins de thym frais**
- **1 feuille de laurier**
- **5 pincées de muscade**
- **sel, poivre du moulin.**

■ Pelez, lavez et émincez les pommes de terre en très fines rondelles régulières.

■ Assaisonnez la crème de soja de sel, poivre et muscade. Versez le lait de soja et amenez doucement à ébullition, sans cesser de remuer au fouet. Ajoutez le thym effeuillé et la feuille de laurier.

■ Frottez d'ail un plat à gratin. Beurrez-le. Garnissez-le de couches de pommes de terre et de cèpes en versant de la crème entre chaque couche. Parsemez de noisettes de beurre. Glissez dans le four chauffé à th. 8 (240 °C).

■ Laissez cuire 15 min puis baissez le four à th. 7 (210 °C) et poursuivez la cuisson pendant 40 à 50 min. Le gratin doit être doré et moelleux quand on y enfonce un couteau. Si la surface colore trop vite, couvrez-la d'une feuille d'aluminium. Servez bien chaud.

Vin : sancerre rouge, morgon.

L'amie salade

Le contrepoint idéal d'un copieux plat d'hiver c'est une petite salade colorée.

CONSEIL
Elle sera parfaite en escorte de plats tels que chili, gratin de pâtes ou jambalaya.

Coleslaw fantaisie

Salade de **carottes** aux **deux choux** et raisins secs

Pour 4 personnes ◆ Prêt en 20 min

■ Faites dorer 40 g de **noisettes** 5 min à sec dans une casserole. Laissez-les refroidir puis concassez-les.

■ Râpez 2 **carottes,** 150 g de **chou rouge** et 150 g de **chou blanc.** Plongez 30 g de **raisins secs** dans un bol d'eau tiède.

■ Mélangez 2 c. à s. de **vinaigre de cidre** dans un saladier avec 1 c. à s. de **gelée de pomme** (ou de miel liquide), 3 c. à s. **d'huile,** du **sel** et du **poivre.** Ajoutez les **crudités,** les **noisettes** et les **raisins,** et remuez délicatement. Servez bien frais.

CONSEIL
Servez-la avec des plats en sauce et des fondues.

Saveurs du Liban

Salade **fattouche**

Pour 4 personnes ◆ Prêt en 20 min

■ Rincez et épongez 1/2 **concombre.** Coupez-le en tranches très fines avec une mandoline. Coupez 2 ou 3 **tomates** en rondelles, émincez 1 **oignon.** Ciselez 1 petit bouquet de **ciboulette** et de **persil** puis 1 brin de **menthe.**

■ Placez le tout dans un saladier avec 1 **cœur de laitue** taillé en chiffonnade et 100 g de **pourpier** (à défaut de mâche).

■ Nappez d'une vinaigrette composée de 3 cuil. à soupe d'**huile d'olive,** du jus d'1/2 **citron,** de **sel** et de **poivre.** Parsemez d'1 c. à café de **sumac** en poudre.

CONSEIL
Gratins, mijotés sans légumes et plats méditerranéens seront de bons complices.

Inspiration marocaine

Salade tiède de **carottes** à la **coriandre**

Pour 4 personnes ◆ Prêt en 30 min

■ Grattez 1 botte de **carottes-fanes.** Taillez-les en rondelles un peu épaisses.

■ Faites-les légèrement dorer dans une casserole avec 1 c. à s. d'**huile d'olive.** Ajoutez 1 c. à café rase de **cumin** moulu. **Salez,** versez de l'eau à mi-hauteur. Couvrez, cuisez 20 min sur feu doux.

■ Égouttez les **carottes** et déposez-les dans un plat de service. Arrosez-les encore chaudes avec le jus d'1 **orange** fraîchement pressée et 3 c. à soupe d'**huile d'argan.** Salez et **poivrez.** Décorez de 6 brins de **coriandre** effeuillés et mélangez délicatement. Servez encore tiède.

CONSEIL
Ses notes acidulées plairont aux classiques du terroir, gratinés ou mijotés.

Bistrot revisité

Salade de **poireaux** aux **agrumes**

Pour 4 personnes ◆ Prêt en 20 min

■ Nettoyez 4 blancs de **poireaux** fins. Coupez-les en rondelles, cuisez-les à la vapeur en les gardant un peu fermes.

■ Pelez à vif 1 **pamplemousse rose** et 1 **orange :** tranchez l'écorce par bandes de haut en bas. Prélevez les quartiers en glissant la lame d'un couteau entre les membranes blanches qui les séparent.

■ Grillez 60 g de **noisettes,** graines de **courges** et de **tournesol** à sec dans une poêle antiadhésive et concassez-les.

■ Mêlez 1 **oignon nouveau** haché avec 3 c. à s. d'**huile d'olive,** le jus d'1 **citron vert,** 3 gouttes de **Tabasco, sel** et **poivre.** Mélangez avec les autres ingrédients.

CONSEIL
Ce méli-mélo appréciera la cuisine du monde et les pot-au-feu.

Destination Asie

Salade acidulée de **pousses de soja** et **champignons**

Pour 4 personnes ◆ Prêt en 20 min

■ Ébouillantez 150 g de **pousses de soja.** Égouttez-les aussitôt puis arrosez-les d'eau glacée.

■ Nettoyez 125 g de petits **champignons de Paris,** émincez-les et arrosez-les du jus d'1/2 **citron.** Pelez 1 **pamplemousse rose** à vif, prélevez les quartiers en éliminant la membrane blanche qui les sépare. Coupez-les en dés. Épluchez 1/2 **concombre,** débitez-le en quatre dans la longueur puis émincez-les.

■ Rassemblez tous ces ingrédients dans un saladier. Mélangez avec 1 petit bouquet de **ciboulette** et de **persil** ciselés, 3 cuil. à soupe d'**huile de sésame grillé** et parsemez de quelques pincées de **fleur de sel.** Mélangez soigneusement et dégustez la salade bien rafraîchie.

Un peu de fantaisie dans le bouillon, des viandes et légumes variés, voilà qui rajeunit avec délice ce plat qu'on adore.

Les nouveaux pot-au-

Excellent avec une moutarde à l'ancienne, de la fleur de sel, du poivre du moulin et une vinaigrette riche en fines herbes.

CONSEIL
Les viandes doivent être bien recouvertes de bouillon. Ajoutez de l'eau froide toutes les 30 min et profitez-en pour écumer.

Pot-au-feu aux **3 viandes** et xérès

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 45 min ◆ Cuisson : 3 h 45

- 1 poule de 2 kg
- 1 kg de jarret de bœuf
- 1 jarret de veau
- 6 os à moelle
- 6 poireaux
- 1 cœur de chou
- 6 carottes
- 6 navets
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet garni (côte de céleri, persil, thym)
- 4 cl de xérès blanc
- 2 étoiles de badiane
- 1 clou de girofle, fleur de sel, poivre en grains.

■ La veille, faites dégorger les os dans de l'eau froide salée.

■ Le jour même, plongez dans 2 marmites d'eau froide les viandes et la poule bridée, portez à frémissements 5 min. Rincez et égouttez.

■ Placez le bœuf et le veau dans un faitout avec 10 grains de poivre et l'ail pelé dans un nouet, les oignons dont un piqué de girofle, la badiane et le bouquet garni. Couvrez d'eau froide, laissez mijoter 1 h 30 couvert aux trois quarts, en écumant régulièrement. Ébouillantez le chou 10 min. Rafraîchissez-le. Ficelez en botte les poireaux nettoyés.

■ Placez la poule et du sel dans le faitout après 1 h 30 de cuisson. Faites mijoter 1 h 30.

■ Ajoutez les carottes et les navets pelés et cuisez 20 min. Plongez ensuite le chou et la botte de poireaux dans le faitout, cuisez encore 20 min.

■ Rincez et déposez à plat les os à moelle dans une sauteuse. Couvrez-les de bouillon et portez à frémissements 10 min. Égouttez viandes et légumes. Servez le bouillon filtré et mêlé au xérès en tasses. Faites suivre de viandes, os et légumes.

Vin : graves blanc.

Pot-au-feu de **cochon**

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 2 h 15 ◆ Marinade : 12 h

• 1,2 kg de joues de porc parées • 500 g de potimarron épluché • 2 bulbes de fenouil • 1 côte de céleri effeuillée • 1 gros oignon • 3 gousses d'ail • 5 cl de pastis • 2 c. à s. d'huile • 1 éclat de cannelle • sel, poivre en grains.
Pour la sauce : • 2 œufs durs écalés • 1 petit oignon • 1 c. à soupe de câpres • 1/2 c. à soupe d'estragon • 1/2 c. à soupe de basilic ciselés • 1/2 c. à soupe de cerfeuil • 1 c. à soupe de persil • 10 cl d'huile de tournesol • 5 cl de vinaigre de vin • sel, poivre.

■ Faites mariner les joues de porc avec l'oignon, le céleri et l'ail nettoyés et émincés, le pastis, la cannelle, du sel et 6 grains de poivre 12 h au frais à couvert.

■ Épongez la viande, faites-la dorer dans l'huile. Placez-la dans une marmite avec sa marinade puis de l'eau à hauteur. Salez, faites mijoter 1 h 30 à couvert.

■ Nettoyez le fenouil, pelez le potimarron, taillez-les en cubes, cuisez 25 min dans la marmite.

■ Mélangez le vinaigre avec du sel, du poivre en fouettant et en versant l'huile de tournesol en filet. Ajoutez l'oignon, les câpres, les œufs hachés et toutes les herbes finement ciselées.

■ Placez la viande entourée des légumes dans un plat de service chaud. Nappez de quelques louches de bouillon et d'une de sauce. Servez le reste à part.

Vin : anjou rouge.

CONSEIL
N'oubliez pas de commander les joues de porc chez un tripier ou un charcutier à l'avance, elles ne sont pas toujours prêtes à la vente.

Fenouil et basilic apportent une note méridionale au bouillon riche de subtils arômes anisés.

Pot-au-feu géant

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 30 min
Cuisson : 3 h 45

● 1,2 kg de viande à pot-au-feu (macreuse, jumeau, paleron) ● 3 rouelles de jarret de veau ● 3 cuisses de poule ● 6 blancs de poireaux ● 10 gousses d'ail ● 6 carottes ● 3 navets ● 30 cl de bouillon de bœuf ● 20 cl de vin blanc sec (riesling) ● 12 rondelles de baguette ● 1 bouquet garni (vert de poireau, queues de persil, thym) ● 10 g de beurre ● 2 c. à café d'huile ● 1 c. à soupe de coriandre moulue ● 300 g de farine ● gros sel, fleur de sel, poivre blanc en grains.

■ Plongez la viande à pot-au-feu ficelée avec les autres viandes dans de l'eau froide, portez à frémissements 5 min et rincez-les. Placez les viandes dans une grande cocotte avec les carottes, les navets, et les poireaux nettoyés, 2 gousses d'ail pelées et dégermées, 10 grains de poivre, le bouquet garni, le bouillon et le vin. Assaisonnez de sel et de coriandre.

■ Faites un long boudin de pâte avec la farine mêlée à 1 cuil. à café de gros sel et un peu d'eau. Placez-le sur le bord de la cocotte, posez le couvercle et soudez. Enfournez 3 h 30 à th. 5 (150 °C). Faites blondir le reste des gousses d'ail 10 min dans l'huile et le beurre avec 1 pincée de sel. Écrasez en purée.

■ Faites griller les rondelles de baguette. Tartinez-les de purée d'ail. Parsemez d'1 pincée de fleur de sel. Servez en accompagnement du pot-au-feu.

Vin : saumur-champigny.

CONSEIL
Laissez mijoter ce pot-au-feu à basse température, 8 h au four à th. 3 (90 °C).

CONSEIL
Réduisez de moitié 20 cl de bouillon. Ajoutez 20 cl de crème, faites réduire de moitié. Relevez d'1 c. à s. de raifort.

Pot-au-feu de canard aux légumes oubliés

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 1 h 15

● 4 cuisses de canard ● 2 l de bouillon de volaille ● 4 blancs de poireaux ● 8 carottes jaunes et violettes ● 2 rutabagas ● 2 panais ● 2 navets jaunes ● 2 topinambours ● 2 oignons ● 1 bouquet garni (queues de coriandre, vert de poireau, thym) ● 2 cm de gingembre frais ● 1,5 c. à soupe de sauce de soja ● 1 cuil. à soupe de 5-parfums ● 1 cuil. à café de graines de coriandre ● fleur de sel, poivre noir concassé.

■ Plongez les cuisses de canard dans de l'eau froide, portez à frémissements puis égouttez-les.

■ Portez à ébullition le bouillon dans un faitout avec les oignons, le bouquet garni, les épices sauf le gingembre et la sauce de soja. Plongez-y le canard et laissez cuire 45 min à frémissements.

■ Nettoyez les carottes, les panais, les topinambours, les rutabagas, les navets et les poireaux.

■ Retirez la cocotte du feu, laissez reposer 5 min avant d'égoutter le canard, débarrassez-la de la peau et maintenez-le au chaud.

■ Dégraissez et filtrez le bouillon. Chauffez-le. Cuisez-y les légumes en les gardant fermes, égouttez-les à mesure de leur cuisson. Placez-les dans une sauteuse avec le canard et quelques louches de bouillon, réchauffez sur feu doux.

■ Présentez le canard et les légumes sur un plat chaud, parsemez de fleur de sel et de poivre. Ajoutez le gingembre pelé et râpé au bouillon et proposez-le à part.

Vin : beaujolais.

Pot-au-feu **à la tonkinoise**

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 30 min
Cuisson : 2 h 10

● 800 g d'aiguillette de bœuf ● 500 g d'ailerons de volaille ● 500 g d'os de porc concassés ● 4 carottes ● 4 ciboules ● 1 piment rouge frais ● 1 cœur de céleri branche ● 2 brins de menthe + 2 de basilic ● 1 bouquet de coriandre ● 100 g de pâtes à potage ● 5 cm de gingembre ● 2 c. à soupe de nuoc-mâm ● 2 c. à s. de sauce de soja ● 1 étoile de badiane ● gros sel, poivre.

■ Plongez les ailerons avec les os de porc dans de l'eau froide et portez à frémissements. Rincez-les.

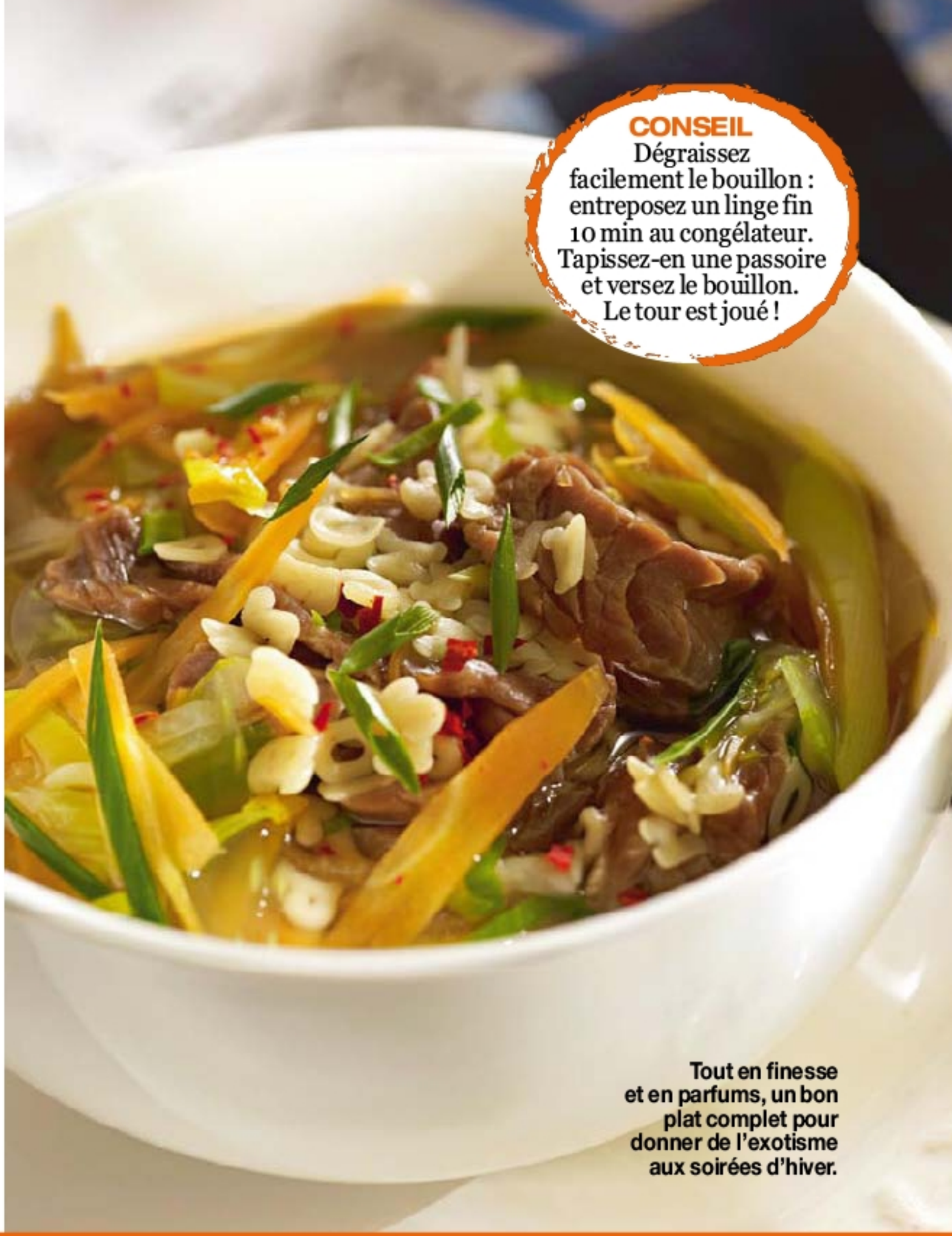
■ Mettez-les dans un faitout avec 2 l d'eau, portez à frémissements en écumant. Ajoutez l'aiguillette, les bulbes de ciboules (gardez le vert), le gingembre pelé et émincé, le piment égrené et émincé, la badiane, du gros sel et du poivre. Faites mijoter 1 h 30.

■ Ajoutez les carottes émincées dans la longueur et le cœur de céleri branche raccourci. Laissez cuire pendant encore 30 min à petit feu.

■ Égouttez l'aiguillette, taillez-la en lamelles. Prélevez les légumes à l'écumoire. Filtrez, dégraissez le bouillon, portez-le à ébullition. Ajoutez la viande, les légumes, les pâtes, le nuoc-mâm, la sauce de soja, les herbes ciselées, les tiges de ciboules en tronçons, cuisez jusqu'à ce que les pâtes soient tendres. Servez avec du citron vert et de la purée de piment.

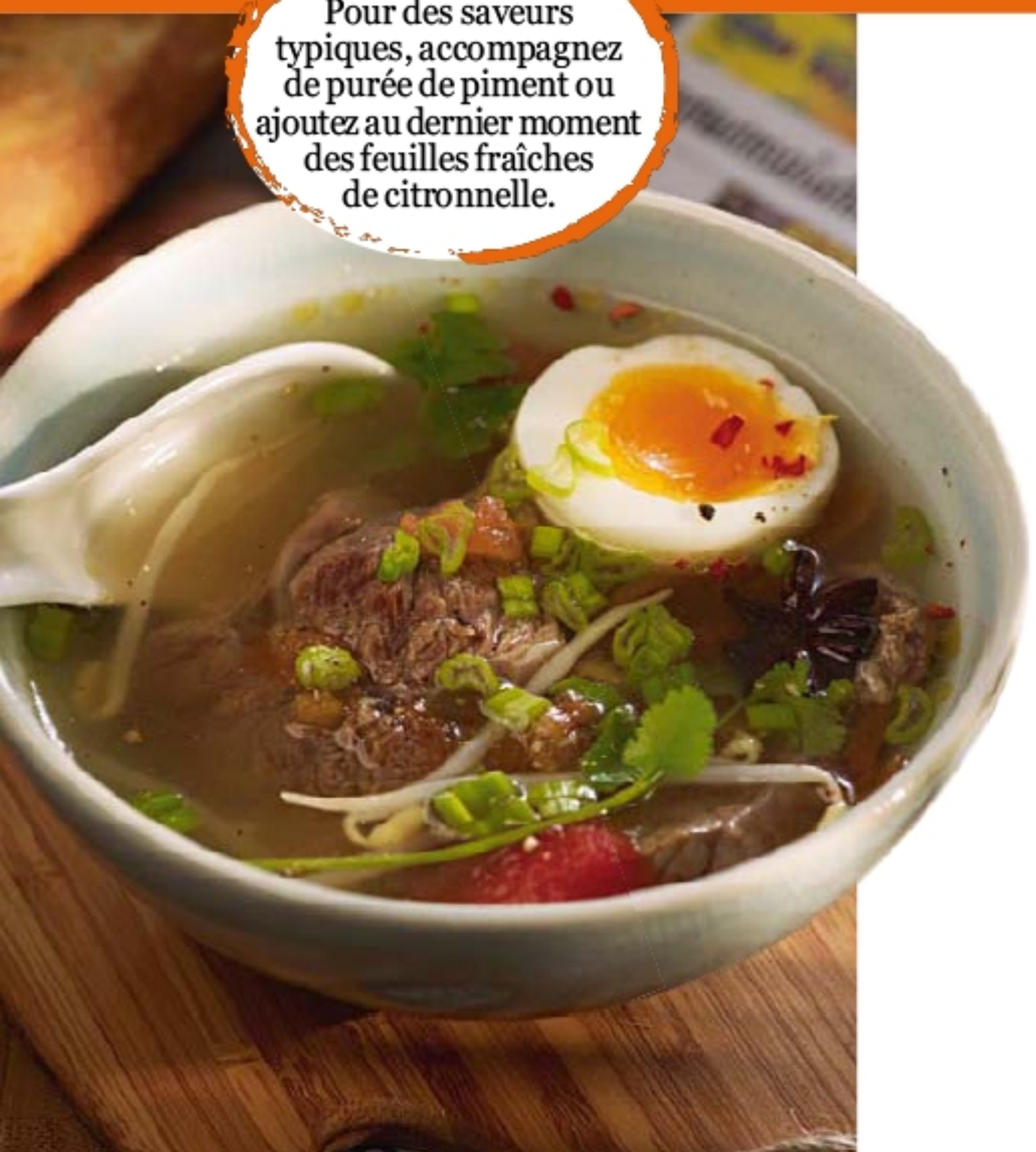
Vin : santenay.

CONSEIL
Dégraissez facilement le bouillon : entreposez un linge fin 10 min au congélateur. Tapissez-en une passoire et versez le bouillon. Le tour est joué !



Tout en finesse et en parfums, un bon plat complet pour donner de l'exotisme aux soirées d'hiver.

CONSEIL
Pour des saveurs typiques, accompagnez de purée de piment ou ajoutez au dernier moment des feuilles fraîches de citronnelle.



Pot de **bœuf à l'œuf**

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min
Attente : 20 min ◆ Cuisson : 30 min

● 2 l de bouillon de bœuf ● 4 œufs ● 400 g de rumsteck ● 4 ciboules ● 100 g de pousses de soja ● 2 cm de gingembre ● 2 citrons verts ● 2 brins de coriandre + 1 de menthe ● 1 c. à s. de sucre ● 4 petits piments rouges ● 1 tige de citronnelle ● 3 étoiles de badiane ● 2 c. à s. de nuoc-mâm.

■ Taillez en rondelles la ciboule, le gingembre et la citronnelle pelés. Ajoutez-les dans le bouillon froid avec les piments entiers, la badiane, le nuoc-mâm et le sucre, laissez frémir 30 min. Retirez du feu et laissez infuser 20 min à couvert.

■ Cuisez les œufs 6 min à l'eau bouillante, puis plongez-les dans de l'eau glacée. Ébouillantez le soja 30 secondes, rafraîchissez et égouttez-le. Ciselez le vert des ciboules. Taillez le bœuf en lamelles.

■ Écalez les œufs, coupez-les en deux. Répartissez la moitié des lamelles de bœuf, du soja, des piments dans 4 bols chauds.

■ Portez à ébullition la moitié du bouillon filtré. Ajoutez le jus d'1 citron. Versez brûlant dans les bols. Parsemez de coriandre, menthe et vert de ciboule. Déposez un demi-œuf mollet. Proposez un 2e service avec le reste de viande.

Boisson : bière blonde légère.

LES MIJOTEUSES

SPÉCIALISTE
4 fonctions de base pour cet appareil : vapeur, mijotage doux, mijotage fort et saisie, et il maintient au chaud automatiquement en fin de cuisson. Pratique, sa fonction pour la cuisson du risotto pour le réussir sans intervenir. Son format cocotte évite toute perte de place.
■ *Virtuo Cuiseur QD 285A, 4,5 l, 700 W, 160 €, Riviera & Bar.*

MIJOTÉ POUR DEUX
Un appareil destiné aux tête-à-tête avec sa cocotte amovible (1,3 l) en aluminium antiadhésif qui se transporte facilement avec ses poignées froides thermoplastique. Parfait avec ses 2 positions de mijotage, 2 autres pour la saisie des aliments et 1 pour le maintien au chaud. Cocotte et couvercle vont au lave-vaisselle.
■ *Toi & Moi WO601601, 750 W, 60 €, Tefal.*

RÉTRO
Petit look à l'ancienne pour cette mijoteuse dont la marmite amovible (4,7 l) passe à table en beauté. En grès, elle peut aussi s'utiliser au four ou sur le feu pour faire revenir la viande ou les légumes avant de laisser mijoter le plat. Base métal brossé, 3 modes de cuisson : mijotage, cuisson forte et maintien au chaud.
■ *SC7500 IUK, 195 W, 90 €, Crock-Pot.*

Qu'est-ce qu'elles

Tour d'horizon des appareils qui nous mitonnent pot-au-feu, bœuf miroton… sans surveillance.

CEINTURÉE
Sa résistance montée "en ceinture" autour de la cocotte assure une cuisson homogène, évitant les déperditions d'énergie et de brûler le fond. Programmation minuteur de 0 à 24 h, cocotte en céramique émaillée, cuve alliage d'aluminium et grille pour cuisson bain-marie.
■ *La mijoteuse PSC 650E, 6,5 litres, 220 W, 149 €, Cuisinart.*

CLASSIQUE
Panneau de commandes digital avec affichage sur écran LED pour cette mijoteuse basique. Son minuteur est programmable jusqu'à 10 h avec maintien au chaud automatique et son thermostat affiche deux niveaux de cuisson. Sa cuve de 5 l est en céramique émaillée et possède un couvercle en verre trempé.
■ *MIJ220, 170 W, 70 €, Brandt.*

PRÉCISION
Robe rutilante, courbes parfaites et signature estampée sont des gages de perfection. À l'intérieur d'un corps en Inox, la cuve en aluminium est protégée par une couche antiadhésive. Ses trois températures de cuisson (de 120 à 75 °C) permettent de saisir, de mijoter ou de maintenir les préparations au chaud.
■ *Mijoteur YY8403FB, 6,5 l, 320 W, 350 €, Krups.*

FAMILIAL

Cet appareil peut contenir 5,7 litres de préparation. Grâce à sa résistance montée autour de la cuve céramique, entourée d'air, il assure une cuisson homogène. Deux températures dont une pour cuissons lentes avec minuteur jusqu'à 20 h et maintien au chaud à la fin. Finition Inox brossé et couvercle en verre.

■ *Mijot'Cook, 350 W, 150 €, Seb.*

ÉLECTRO-POP

Cette mijoteuse peut organiser tout un menu selon les ingrédients disponibles et vous guider pour le préparer. Si l'on aime cuisiner, on préférera plutôt le mode "manuel" pour rissoler à 160 °C, cuire rapidement sous pression ou à la vapeur, réchauffer et tenir au chaud. Programmable, la cuisson peut démarrer en différé.

■ *Cookeo, 6 L, 1 200 W, 250 €, Moulinex.*

SAHARIEN

La cuisson sur 3 niveaux de ce tajine permet de cuisiner un plat complet et de le maintenir au chaud. Avec son thermostat (de 50 à 250 °C) on peut ajuster la chauffe durant la cuisson. La contenance maxi d'1,5 l est tout juste pour quatre personnes. Son plat est à revêtement antiadhésif et son couscoussier en aluminium.

■ *Tajine Dune, 1000 W, 90 €, White & Brown.*

mijotent ?

TOUTES CUISSONS

Véritable robot, il chauffe de 40 à 130 °C, produit de la vapeur (double panier vapeur) et mixe à grande vitesse sans déborder grâce à son bol Inox de 2 l, et son fouet permet d'émulsionner les sauces à 10 vitesses. D'un joli design, il reste fonctionnel avec son socle très stable.

■ *DeliMix QC350, mixage 500 W, cuisson 1000 W, 450 €, Simeo.*

TOUT EN UN

L'aïeul des robots mijoteurs (il a 52 ans !) pèse, mixe, râpe, hache, pétrit, émulsionne… et cuit à la vapeur ou en mode mijotage grâce à ses 1 000 W chauffant de 37 à 112 °C. Son bol en Inox de 2 l a une résistance à toute épreuve et ses mesures sont d'une précision digitale.

■ *Thermomix TM31, moteur 500 W. sélecteur de vitesse progressif, 969 €, Vorwerk.*

SPÉCIALISTE

Ce robot multifonctions mélange, pétrit, bat, fouette… et offre une zone induction pour faire revenir, mijoter, cuire à la vapeur, maintenir au chaud… Deux sondes contrôlent la température de 20 à 140 °C. 3 positions assurent les mélanges intermittents durant le mijotage.

■ *Cooking Chef KM089, bol 6,7 l, moteur 1500 W, induction 1 100 W, 1 199 €, Kenwood.*

LES MULTIFONCTIONS

Réalisation : Laurence Zombek

La pasta, tout lui va !

Enrichies de viande, poisson, légumes et fromage fondant, les pâtes sont pleines de succulentes idées.

Spaghettis bolognaise à l'agneau

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 50 min

• 320 g de spaghettis • 300 g de viande d'agneau (épaule ou gigot) • 100 g de chair à saucisse • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 poivron rouge • 1 carotte • 1 petite branche de céleri • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 350 g de pulpe de tomate • 100 g de tomme de chèvre sèche • sel, poivre.

■ Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse, faites-y revenir la gousse d'ail et l'oignon émincés. Pelez la carotte et le poivron puis nettoyez la branche de céleri. Coupez-les en petits dés, ajoutez-les dans la sauteuse.

■ Découpez la viande d'agneau en petits cubes, ajoutez-les dans la sauteuse et faites-les bien rissoler avec la chair à saucisse. Versez la pulpe de tomate, salez et poivrez. Laissez cuire pendant 45 min sur feu doux. Passez cette préparation au mixeur.

■ Faites cuire les spaghettis dans une grande casserole d'eau salée le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez-les et placez-les dans un grand plat creux. Versez la sauce bolognaise au centre. Parsemez de fins copeaux de tomme de chèvre réalisés à l'aide d'un épluche-légumes et servez aux convives sans attendre pour déguster chaud.

Vin : coteaux-du-languedoc rouge.

CONSEIL
Si vous utilisez un reste de gigot ou d'épaule déjà cuit, le temps de cuisson de la bolognaise sera de 25-30 min.

La saveur de la tomme de chèvre s'accorde bien à celle de l'agneau. Ce plat peut être relevé d'un peu de cumin.

Conchiglionis au thon

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min

● 250 g de conchiglionis ● 1 grosse boîte de thon au naturel ● 400 g de purée de tomates ● 2 échalotes ● 1 oignon ● 1 gousse d'ail ● 100 g de parmesan râpé ● 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 1 bouquet de coriandre ● 1 bouquet de ciboulette ● sel, poivre.

■ Pelez et émincez les échalotes, l'oignon et la gousse d'ail. Faites-les revenir dans l'huile d'olive chaude sur feu vif puis versez la purée de tomates. Mélangez, portez à ébullition, salez et poivrez.

■ Faites cuire les conchiglionis 10 min dans une grande quantité d'eau salée en les gardant al dente. Rafraîchissez-les sous l'eau froide puis égouttez-les.

■ Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Égouttez le thon, mélangez-le avec les herbes ciselées. Farcissez-en les pâtes. Disposez-les dans un plat à gratin, arrosez de sauce tomate et saupoudrez de parmesan râpé. Laissez cuire 15 min au four.

Vin : blanc menetou-salon.

CONSEIL
On ne cuit pas les pâtes trop longtemps dans l'eau : elles vont finir leur cuisson au four.

Des pâtes en forme de coquillages et farcies au poisson, un délice.

Duo de spaghettis et courgettes

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

● 300 g de spaghettis ● 2 courgettes ● 4 fines tranches de poitrine de porc fumée ● 2 cuil. à soupe d'oignons émincés ● 3 cuil. à soupe de petits pois décongelés ● 1 bouillon cube ● 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 20 pistaches non salées décortiquées ● 8 graines de coriandre ● sel, poivre.

■ Rincez et râpez les courgettes avec une grosse grille. Coupez chaque tranche de poitrine fumée en 4 morceaux, faites-les griller à sec dans une poêle antiadhésive. Faites revenir doucement les oignons avec l'huile d'olive, salez et poivrez.

■ Écrasez grossièrement les pistaches et les graines de coriandre dans un mortier.

■ Cuisez les spaghettis avec les petits pois dans de l'eau additionnée d'1 bouillon cube, le temps indiqué sur le paquet des pâtes. Égouttez et versez-les dans un saladier.

■ Ajoutez le lard grillé, les oignons et les courgettes râpées, parsemez de pistaches et de coriandre. Mélangez et servez aussitôt.

Vin : orvieto blanc (vin italien).

Un délicieux mélange de textures mêlant craquant et fondant à la fois.

CONSEIL
Renforcez leur agréable parfum en ciselant un peu de coriandre fraîche avant de servir.

Millefeuille de lasagnes au crabe

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min

● 12 feuilles de lasagnes ● 1 grosse boîte de chair de crabe ● 300 g de galettes d'épinards décongelés ● 30 cl de béchamel (+ 3 cuil. à soupe) ● 30 g de gruyère râpé ● 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ● sel, poivre.

■ Faites cuire les feuilles de lasagnes pendant quelques minutes dans une casserole d'eau salée. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, étalez-les sur un papier absorbant.

■ Mélangez les épinards avec 30 cl de béchamel, salez et poivrez. Égouttez la chair de crabe et intégrez-la aux épinards.

■ Faites chauffer le four à th. 6 (180 °C). Huilez un plat à four. Tapissez le fond de feuilles de lasagnes, recouvrez d'une couche d'épinards au crabe, disposez une nouvelle couche de feuilles de lasagnes et poursuivez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez le montage par une belle couche de béchamel, salez et poivrez.

■ Poudrez de gruyère râpé, enfournez pour 30 min jusqu'à ce que le dessus soit doré.

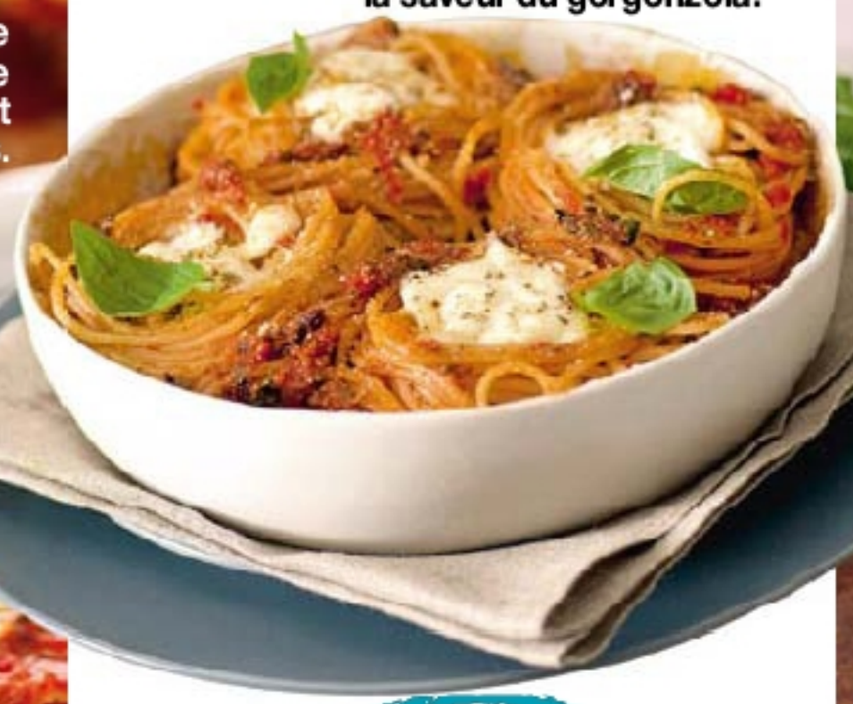
Vin : Entre-deux-mers.

CONSEIL
Donnez quelques tours de moulin à noix de muscade et poivrez avant de servir.

Pour une fois, même les plus petits vont adorer les épinards.

On se régale de leur farce à base de saucisses et de champignons.

CONSEIL
Express, utilisez des champignons surgelés. Ajoutez-les tels quels dans la poêle.



Un plat équilibré, où le basilic est en accord avec la saveur du gorgonzola.

CONSEIL
L'œuf poché peut être remplacé par un œuf mollet, plus facile à réaliser.

CONSEIL
Très chic, faites fondre des lamelles de foie gras dans la béchamel.

Un bon plat d'hiver qui ne réclame qu'une salade verte pour compagne.

Cannellonis aux saucisses et à la ricotta

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min

● 12 cannellonis ● 3 saucisses de Toulouse ● 1 oignon ● 1 gousse d'ail ● 500 g de tomates pelées ● 300 g de champignons de Paris ● 250 g de ricotta ● 50 g de parmesan râpé ● 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ● sel, poivre, cumin en poudre.

■ Retirez les boyaux des saucisses et écrasez la chair à la fourchette. Nettoyez les champignons et émincez-les. Mixez grossièrement les tomates pelées avec leur jus.

■ Faites fondre l'ail et l'oignon émincés dans une poêle avec l'huile. Ajoutez la chair des saucisses et les champignons. Assaisonnez d'1 cuil. à café rase de cumin, d'un peu de sel et de poivre. Laissez cuire 10 min.

■ Dans un saladier, mélangez la chair des saucisses cuisinée avec la ricotta, farcissez-en les cannellonis. Disposez-les dans un plat à gratin et arrosez de sauce tomate. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C).

■ Saupoudrez le dessus des cannellonis de parmesan râpé, glissez pour 25 ou 30 min au four jusqu'à coloration. Servez les cannellonis aussitôt leur sortie du four.

Vin : saumur-champigny rouge.

Nids de spaghettis à l'œuf poché

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

● 300 g de spaghettis ● 4 œufs ● 200 g de gorgonzola ● 1 poivron rouge ● 300 g de purée de tomates ● 1 gousse d'ail ● 1 grosse aubergine ● 1 c. à soupe de vinaigre blanc ● 1 bouquet de basilic ● 1 c. à soupe d'huile d'olive ● sel, poivre.

■ Lavez et pelez le poivron et l'aubergine. Taillez-les en dés. Chauffez l'huile dans une sauteuse avec l'ail écrasé, faites-y revenir les dés de légumes, salez, poivrez et ajoutez la purée de tomates. Laissez cuire 10 min.

■ Chauffez le four sur th. 7 (210 °C). Faites cuire les spaghettis dans une casserole d'eau salée le temps indiqué sur le paquet. Égouttez et versez-les dans la sauteuse, mélangez soigneusement.

■ Faites fondre le gorgonzola dans une casserole sur feu doux, ajoutez la moitié du basilic ciselé. Pochez les œufs un à un dans une casserole d'eau salée et vinaigrée.

■ Placez les spaghettis dans un plat à four en les tournant avec une fourchette pour former un nid, posez un œuf poché au centre, arrosez de gorgonzola fondu, enfournez 5 min. Servez parsemé de basilic effeuillé.

Vin : listel gris.

Lasagnes au confit de canard

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h 10

● 12 feuilles de lasagnes ● 2 cuisses de canard confit ● 1 oignon ● 2 gousses d'ail ● 300 g de pulpe de tomate ● 40 g de beurre doux ● 1 boule de mozzarella ● 75 g de parmesan râpé ● 25 cl de lait ● 1 cuil. à soupe de farine ● sel, poivre.

■ Éliminez la graisse qui entoure le confit. Chauffez-en 1 cuil. à soupe dans une grande poêle et faites rissoler l'ail et l'oignon émincés. Ajoutez la chair de canard effilochée et faites-la revenir. Versez la pulpe de tomate, salez et poivrez. Laissez cuire 25 min.

■ Entre-temps, faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais, ajoutez la farine en tournant sans cesse puis versez le lait, cuisez à feu doux jusqu'à épaississement. Salez, poivrez. Incorporez le parmesan.

■ Cuisez les feuilles de lasagnes dans une casserole d'eau salée comme indiqué sur le paquet. Placez-les sur un papier absorbant.

■ Étalez des feuilles de lasagnes dans le fond d'un plat, puis une couche de viande et une de béchamel. Renouvelez jusqu'à épuisement des ingrédients, couvrez de lamelles de mozzarella. Cuisez 35 min à th. 7 (210 °C).

Vin : buzet rouge.

Préférez un jambon à l'os sans conservateur et fraîchement coupé pour assurer son moelleux.

CONSEIL
Utilisez des pennes rigates car leurs rayures "accrochent" bien la sauce et rendent les pâtes bien onctueuses.

Pennes au jambon à l'os

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 15 min ◆ Cuisson : 25 min

- 350 g de pennes rigates
- 4 fines tranches de jambon cuit à l'os
- 50 cl de lait
- 50 g de beurre
- 1 jaune d'œuf
- 30 g de parmesan râpé
- 30 g de pecorino râpé (fromage de brebis sec italien)
- 50 g de farine
- muscade râpée, sel, poivre.

■ Laissez fondre le beurre dans une casserole à fond épais, laissez tomber la farine en pluie et mélangez bien. Délayez en incorporant le lait progressivement.

■ Retirez la casserole du feu et incorporez le jaune d'œuf. Assaisonnez de sel, de poivre et de muscade tout en remuant, laissez cuire 10 min jusqu'à épaississement.

■ Cuisez les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les.

■ Éliminez la couenne et le gras des tranches de jambon à l'os, puis découpez-les en fines et longues lanières.

■ Répartissez les pâtes dans 4 plats à gratin individuels, ajoutez le jambon, arrosez de béchamel et saupoudrez du mélange des 2 fromages râpés. Enfournez pour 5-6 min à thermostat 6 (180 °C).

Vin : blanc de Sablet.

De bonne

Pâtes et riz se renouvellent pour mieux vous séduire.

LES PÂTES

1. IMMENSES

Hyper longs, environ 50 cm, ces fusillis ont été fabriqués à la main en enroulant la pâte autour d'un axe. Ce produit artisanal unique et exceptionnel séduira les inconditionnels des pâtes italiennes.

■ *Fusilli lavorati a mano, Pastaie di Gragnano, 10 € les 500 g, sur le site Mon Italie en Ligne.*

2. DE TOUTES LES COULEURS

Magnifiques et amusantes, ces farfalles striées de couleurs originales et 100 % naturelles sont parfumées à la betterave, au curcuma, au piment doux et aux épinards. Elles feront sensation en accompagnement ou froides en salade, avec des tomates séchées, des petites billes de mozzarella et des olives.

■ *Farfalles Multicolores, Quai Sud, 5,80 € les 250 g, dans les épiceries fines.*

3. MINIATURES

Originaires de Sardaigne, ces petites pâtes toutes rondes sont cuites puis rôties au four. Prêtes en 15 min, elles ont un léger goût de noix et se marient avec tous les plats en sauce. On peut aussi les faire revenir quelques minutes à la poêle avec du beurre.

■ *Fregula Sarda, Corona, 8,45 € les 500 g, sur le site Bien Manger.*

4. PLATES

On aime ces pâtes pour leur liseré en vaguelette de dentelle. Cuites al dente, elles sont parfaites pour accompagner des plats aux sauces élaborées comme un civet de lièvre, une daube de sanglier ou un salmis de palombes.

■ *Mafalde Corte Napoletane, Barilla, 1,50 € les 500 g, dans les grandes surfaces.*

5. AU KAMUT

Parfaits pour les intolérants au gluten, ces spaghettis sont faits avec du blé kamut, une variété de blé dur issu de l'agriculture biologique et sélectionné pour ses qualités nutritionnelles spécifiques. Des pâtes inhabituelles au goût très doux, avec une petite note de noix.

■ *Spaghettis Kamut, De Cecco, 2,50 € les 500 g, dans les grandes surfaces.*

6. FORESTIÈRES

Des tagliatelles 100 % naturelles, laminées à froid et séchées à basse température pour préserver leur moelleux. Ces pâtes sont agrémentées de cèpes et de bolets : des saveurs agréables et absolument divines avec une poêlée de cèpes. Autre avantage : elles sont prêtes en 2 à 4 min.

■ *Tagliatelles cèpes et bolets, À la Table de Mathilde, 3,70 € les 250 g, en grandes surfaces.*

7. PETITS CŒURS À CROQUER

Pour séduire ou pour amuser, ces pâtes en forme de cœur sont absolument réussies. De toutes les couleurs, elles gardent leur forme après cuisson et s'apprécient avec une seule noisette de beurre.

■ *Ô les cœurs multisaveurs, Cornand, 6,50 € les 300 g, sur le site Sibo Sibon.*

8. FORME ORIGINALE

On craque pour ces gros ressorts confectionnés de façon traditionnelle en Italie. Fermes et moelleux en même temps, ils appellent des sauces copieuses et généreuses.

■ *Ressorts striés à l'ancienne, 6,90 € les 500 g, sur le site Sur les Sentiers des Bergers.*

■ Adresses en fin de numéro

compagnie

Goûtez-les en version complète, bio, en couleurs et enrichis de parfums.

LES RIZ

1. PARFUMÉ À LA NOIX DE COCO

Un riz blanc thaï issu de la filière équitable associé à de la noix de coco râpée. Prêt en 10 min, il accompagnera avec subtilité et originalité un poisson et une viande grillée, ou sublimera un curry de poulet ou d'agneau. On adore.

■ *Riz thaï noix de coco, Autour du Riz, 3,55 € les 500 g, magasins bio.*

2. CULTIVÉ EN BIRMANIE

Naturellement parfumé, ce riz à grains longs et fins se marie à merveille avec tous les plats en sauce. On peut aussi le déguster tel quel en l'assaisonnant d'une simple cuillerée d'huile d'olive.

■ *Riz basmati blanc, Markal, 2,85 € les 500 g, magasins Naturalia.*

3. UN RIZ COMPLET À POÊLER !

Très pratique, car il cuit en seulement 5 min à la poêle ! C'est pourtant un riz complet aux grains délicatement soufflés, vraiment moelleux et savoureux. Parfait quand on est pressé.

■ *Riz complet nature, Bjorg, 2,75 € les 300 g, en grandes surfaces.*

4. DÉJÀ CUIT

Bluffant, ce riz thaï précuit à réchauffer 2 min au micro-ondes ! Les grains longs ont une texture admirable. Parfumé délicatement au citron vert, il apporte une touche d'originalité sympathique. Tel quel ou avec un plat en sauce.

■ *Riz Dine In, Veetee, 2 € les 300 g, supermarchés Monoprix.*

5. TOUT NOIR

Originaire de Chine, ce riz noir était apprécié à la cour des empereurs pour ses qualités nutritionnelles, voire aphrodisiaques. C'est un riz complet, légèrement craquant, aux parfums évoquant le bois de santal. Il est spectaculaire pour accompagner des recettes festives et raffinées.

■ *Riz venere, Riso Gallo, 4 € les 500 g, en grandes surfaces.*

6. BASIQUE THAÏ

Ce riz thaï dégage un parfum doux. Son conditionnement en sachet cuisson évite tout risque d'obtenir un riz trop collant. Un classique impeccable, très agréable, qui se sert facilement.

■ *Riz thaï, Uncle Ben's, 2,20 € les 4 x 125 g, en grandes surfaces.*

7. GRAND CLASSIQUE FRANÇAIS

Issu de la filière française, ce riz est inratable et absolument incollable. Vendu en paquet d'1 kg, il garnit les plats de tous les jours.

■ *Riz long grain, Vivien Paille, 3,35 €/1 kg, en grandes surfaces.*

Réalisation : Sylvaine Scelles

LES FONDUES ET RACLETTES

Fromage au

Fondue de mont d'or, saucisse fumée

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min

- 1 boîte de mont d'or (500 g)
- 1 saucisse de Morteau
- 2 blancs de poulet fermier
- 4 tranches de poitrine fumée
- 8 pommes de terre à chair ferme
- 1 échalote
- 4 cl de vin blanc sec
- 1 c. à café d'huile de tournesol
- quelques graines de cumin (facultatif)
- poivre.

■ Faites cuire les pommes de terre et la saucisse 30 min dans de l'eau bouillante salée.

■ Pendant ce temps, entourez la boîte de mont d'or de papier d'aluminium. Creusez un trou d'env. 3 cm au centre, placez-y l'échalote pelée et hachée et le vin blanc, éventuellement le cumin. Chauffez 30 min au four sur th. 6 (180 °C).

■ Découpez chaque blanc de poulet en 8 bouchées. Taillez chaque tranche de lard en 4 lanières puis enrobez-en chaque bouchée de poulet.

■ Poêlez les bouchées de poulet 5-8 min dans l'huile chaude. Poivrez. Laissez reposer 5 min feu éteint et à couvert.

■ Égouttez et épluchez les pommes de terre. Coupez la saucisse en rondelles. Disposez la fondue de fromage au centre de la table avec chaque élément dans des coupelles.

Vin : arbois blanc sec.

CONSEIL
Servez avec des brochettes de fruits de saison et de jambon de montagne.

Réconfortante et copieuse, elle sera bienvenue après une journée de ski ou une grande balade en plein air.

sommet

Le plein de créativité pour redécouvrir ces spécialités adeptes des grands froids.

Histoire de fondue

La fondue est devenue le "plat national" suisse dans les années 50, quand elle fut introduite dans les menus de l'armée helvète, et que les soldats rapportèrent sa recette à la maison. En France, c'est dans les années 70-80 qu'elle se fait plus classique grâce à la démocratisation des sports d'hiver. De nos jours, le groupe Extrême Fondue composé de jeunes gens espiègles, originaires de Neuchâtel, continue de célébrer la fondue en la dégustant dans des lieux insolites : dans une piscine gonflable, sur un pont suspendu, un canoë... (www.extremefondue.ch).

CONSEIL
Si vous préférez des champignons surgelés, poêlez-les sans matière grasse pour qu'ils rendent leur eau.

Un classique sublimé où fromage fondant et champignons des bois font un mariage divin.

Raclette des forêts

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 40 min

- 18 tranches de raclette suisse
- 9 pommes de terre charlotte
- 1 échalote
- 330 g de girolles au naturel en bocal
- 2 saucisses de Montbéliard
- 18 tranches de bacon
- 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuil. à soupe de persil plat ciselé
- sel, poivre.

■ Ébouillantez les saucisses 20 min. Épluchez les pommes de terre, faites-les cuire 25 min à la vapeur. Égouttez-les et taillez-les en rondelles. Coupez les saucisses égouttées en tranches.

■ Pelez et ciselez l'échalote. Égouttez les girolles. Poêlez-les 5 min dans l'huile avec l'échalote. Salez, poivrez. Ajoutez les pommes de terre. Remuez et laissez cuire 5 min. Parsemez de persil. Faites revenir le bacon à sec.

■ Déposez des pommes de terre aux girolles dans les 6 poêlons d'un appareil à raclette. Complétez de morceaux de saucisse puis de bacon. Recouvrez d'1 tranche de fromage à raclette. Faites chauffer le temps que le fromage fonde. Servez sans attendre. Réalisez ainsi deux autres fournées.

Vin : sancerre blanc.

Un audacieux mélange des genres parfaitement réussi, à tester sans tarder.

Fondue au saké et au wasabi

Pour 6 personnes
Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 15 min

- 500 g de gruyère suisse
- 250 g de reblochon
- 250 g de tomme de Savoie
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe de fécule de pomme de terre
- 40 cl de vin blanc sec
- 2 cl de saké
- 1 cuil. à café de wasabi
- 300 g environ de cubes de pain de campagne rassis
- poivre.

■ Écroûtez tous les fromages. Coupez la tomme et le reblochon en dés. Râpez le gruyère avec une râpe moyenne.

■ Frottez un caquelon (ou une casserole à fond épais) avec une gousse d'ail pelée.

■ Délayez la fécule de pomme de terre dans 5 cl de vin blanc. Versez dans le caquelon avec le reste du vin blanc et incorporez le wasabi. Remuez et portez doucement à ébullition.

■ Ajoutez progressivement les fromages dans le caquelon placé sur feu doux en remuant à la spatule en bois. Poivrez et versez le saké en remuant.

■ Une fois les fromages fondus, placez le caquelon sur un réchaud au centre de la table. Servez avec le pain et des piques. Laissez chaque convive plonger au fur et à mesure son pain dans le fromage fondu.

Boisson : bière japonaise.

CONSEIL
Le wasabi est un condiment japonais de couleur verte. À défaut, remplacez-le par une pointe de raifort.

Tartiflette au morbier

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 35 min

- 600 g de pommes de terre à chair ferme de taille moyenne
- 1 gousse d'ail
- 200 g d'épinards en branches frais
- 80 g de lardons fumés
- 150 g de morbier
- 25 cl de crème liquide
- 15 g de beurre
- noix de muscade fraîchement râpée
- sel, poivre.

■ Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire entières pendant 15 min à la vapeur.

■ Rincez, équeutez les épinards. Laissez-les fondre dans une sauteuse avec le beurre. Assaisonnez de sel, de poivre et d'1 pincée de noix de muscade.

■ Faites revenir les lardons 5 min à sec dans une poêle antiadhésive. Ajoutez-les aux épinards et mélangez. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Pelez la gousse d'ail, piquez-la avec une fourchette et frottez-en un plat à gratin.

■ Coupez les pommes de terre refroidies en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur. Découpez le fromage en lamelles.

■ Déposez un lit d'épinards dans le fond du plat à gratin, recouvrez de pommes de terre et de lamelles de fromage. Arrosez de la moitié de la crème liquide. Poivrez. Recommencez l'opération en terminant par du fromage. Enfournez pour 20 min environ.

Vin : vin blanc sec du Jura, issu de chardonnay et de savagnin.

Pommes de terre et épinards pour ce gratin brûlant, les enfants vont fondre !

CONSEIL
Une pomme de terre charlotte par exemple sera idéale ici, elle se tiendra bien et ne s'écrasera pas en cuisant.

Chorizo et thon jouent la surprise du Sud-Ouest pour un plat tout en contrastes.

Fondues inédites ?

Remplacez donc tout ou partie des fromages habituels par des fromages normands (camembert, livarot), du gouda, du munster, du bleu, du cantal, du mont d'or, de la tomme de brebis, du cheddar ou de la mozzarella. Et le classique vin blanc par de la bière, du vin jaune ou du cidre, et pourquoi pas du cognac ou du saké. N'hésitez pas à ajouter des morceaux de tomates fraîches, des épices (cumin, cyrry ou wasabi...) ou des herbes (basilic, ciboulette, estragon) pour parfumer vos mélanges, avant d'y plonger avec gourmandise vos dés de pain.

CONSEIL
Pas d'appareil à raclette ? Faites fondre le fromage en dés dans une casserole sur feu doux et versez sur les légumes.

Raclette basque

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 30 min

- 6 pommes de terre à chair ferme
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 180 g de tomme de brebis basque
- 180 g de thon au naturel
- 12 tranches de chorizo
- 1 c. à soupe d'olives noires dénoyautées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- piment d'Espelette.

■ Laissez cuire les pommes de terre pelées 25 min à la vapeur.

Rincez le poivron, éliminez son pédoncule et ses cloisons blanches, débitez-le en lanières. Pelez et émincez finement l'oignon.

■ Poêlez les lanières de poivron et l'oignon pendant 5 min dans l'huile d'olive chaude sur feu vif. Ajoutez les tranches de chorizo puis assaisonnez d'1 belle pincée de piment d'Espelette.

■ Découpez la tomme de brebis en 6 tranches puis écroûtez-les. Égouttez le thon au naturel.

■ Un peu avant la dégustation, découpez les pommes de terre encore chaudes en rondelles un peu épaisses et répartissez-les dans les assiettes de service. Ajoutez quelques olives noires et le thon grossièrement effeuillé.

■ Répartissez la poêlée de poivron et de chorizo dans 6 poêlons d'un appareil à raclette. Déposez 1 tranche de tomme de brebis par-dessus et laissez-la fondre.

■ Servez les poêlons en accompagnement des pommes de terre, proposez aussitôt aux convives.

Vin : irouléguy blanc.

LES **SALADES COMPLÈTES**

Parfaits mélis-mélos

Faciles à improviser, elles réunissent légumes, céréales fines herbes et protéines. On les dévore en plat unique.

Délicieuse aussi avec un reste de poulet rôti.

CONSEIL
Les amateurs ajouteront une petite botte de ciboulette ciselée.

Pousses d'épinards à la dinde fumée

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 15 min ◆ Cuisson : 5 min

• 200 g de filet de dinde fumée tout prêt • 180 g de pousses d'épinards en sachet • 100 g de comté • 4 œufs • 2 tomates • 1 échalote • 1 cuil. à soupe de mayonnaise • 1 cuil. à soupe de câpres avec leur jus • 2 cuil. à café de vinaigre de vin blanc • 1 cuil à café de moutarde forte • 3 cuil. à soupe d'amandes concassées • sel, poivre.

■ Rincez les tomates et coupez-les en dés. Saupoudrez-les de sel dans un grand bol pour qu'elles rendent leur jus. Émincez le filet de dinde et le comté en tranches fines.

■ Cuisez 5 min les œufs à l'eau bouillante. Refroidissez et écalez-les délicatement.

■ Mélangez dans un saladier la mayonnaise avec la moutarde, le vinaigre, les câpres et les tomates avec leur jus et un peu de poivre. Ajoutez les pousses d'épinards et l'échalote hachée, mélangez.

■ Répartissez sur les assiettes, garnissez avec la dinde, le comté, les œufs mollets et les amandes concassées.

Vin : côtes-du-jura blanc.

CONSEIL
Dégustez cette salade tiède en faisant sauter crevettes et champignons à la poêle.

Pennes aux **crevettes**

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 15 min ◆ Cuisson : 15 min

- 250 g de pennes
- 200 g de crevettes roses cuites décortiquées
- 200 g de champignons de Paris frais
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 4 brins d'aneth
- 1/2 cuil. à café de poivre du Sichuan
- sel.

■ Chauffez l'huile d'olive à feu doux dans une petite casserole avec l'ail haché et le poivre du Sichuan. Éteignez, laissez infuser.

■ Faites bouillir une grande casserole d'eau. Plongez-y la tomate 20 secondes, pelez-la et coupez-la en dés dans un saladier, salez pour qu'elle rende son jus.

■ Salez l'eau bouillante et faites-y cuire les pennes al dente, selon les indications du paquet, comptez 10 min environ.

■ Pendant ce temps, nettoyez les champignons et émincez-les. Ajoutez-les dans le saladier ainsi que les crevettes, arrosez avec le jus de citron, l'huile d'olive et 2 cuil. à soupe d'eau de cuisson des pâtes.

■ Égouttez les pennes et passez-les sous un filet d'eau froide. Versez-les dans le saladier, mélangez et servez encore tiède ou froid, parsemé d'aneth ciselé.

Vin : quincy, blanc sec du Cher.

CONSEIL
On trouve du tofu ferme dans les supermarchés bio ou les épiceries exotiques.

Pâtes de riz et **tofu** au curry

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 15 min ◆ Cuisson : 15 min

- 250 g de pâtes de riz (type banh pho)
- 200 g de tofu ferme
- 2 oignons tiges
- 2 œufs
- 2 gousses d'ail
- 2 citrons verts
- 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 2 cuil. à soupe de nuoc-mâm
- 2 cuil. à soupe de sucre
- 1 cuil. à café de curry en poudre
- 1/2 cuil. à café de purée de piment
- sel.

■ Coupez le tofu en tranches. Poudrez-le de sel et de curry, poêlez-le 5 min de chaque côté avec 1 cuil. d'huile. Coupez-le en dés et versez-le dans un grand saladier.

■ Battez les œufs en omelette avec un peu de sel. Faites-les cuire 2 min environ dans la poêle avec le reste d'huile. Mélangez en fin de cuisson à la cuillère en bois pour obtenir des lambeaux d'omelette. Ajoutez-les dans le saladier avec les oignons émincés.

■ Mélangez dans un bol le nuoc-mâm, le sucre, l'ail pressé, la purée de piment et le jus d'un des citrons verts. Délayez cette sauce avec 5 cuil. à soupe d'eau.

■ Faites cuire les pâtes de riz dans une grande casserole d'eau salée selon les indications du paquet, 3 à 4 min. Rincez-les à l'eau froide, égouttez-les, versez-les dans le saladier avec la sauce au nuoc-mâm.

■ Répartissez dans des bols, et garnissez avec le reste de citron vert en quartiers.

Vin : beaujolais blanc.

CONSEIL
Choisissez des crottins de Chavignol un peu secs, faciles à émietter.

Endives et **fenouil** au chèvre

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 15 min ◆ Pas de cuisson

- 500 g d'endives
- 1 bulbe de fenouil
- 1 pomme verte
- 1 ou 2 crottins de chèvre (150 g)
- 1 yaourt de chèvre
- 3 anchois à l'huile
- 1 petite échalote
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 4 brins de persil plat
- sel, poivre.

■ Éliminez les sommités, le trognon et l'enveloppe extérieure du fenouil, émincez-le en fines lanières. Pelez et épépinez la pomme, taillez la chair en petits dés.

■ Coupez les endives à leur base, mettez de côté les grandes feuilles extérieures. Émincez les cœurs en rondelles et versez-les dans un saladier avec le fenouil et la pomme verte. Arrosez de jus de citron et salez.

■ Mixez le yaourt au blender avec les anchois égouttés, l'échalote pelée, le vinaigre et du poivre. Versez dans le saladier et mélangez. Incorporez le chèvre grossièrement émietté et le persil ciselé.

■ Répartissez la salade dans des bols, plantez les feuilles d'endives entières tout autour. Donnez un tour de moulin de poivre et dégustez cette salade bien fraîche.

Vin : sancerre blanc.

LES SALADES COMPLÈTES

CONSEIL
Gagnez du temps en faisant cuire les blancs de poulet dans le bouillon avec la kasha.

CONSEIL
Le saucisson pistaché peut ici être remplacé par de la saucisse fumée type morteau ou montbéliard.

CONSEIL
Choisissez du thon en conserve à l'huile, bien plus savoureux. Et utilisez l'huile pour aromatiser la salade.

Sarrasin à l'orientale

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 35 min ◆ Repos : 30 min

● 250 g de kasha (sarrasin concassé et grillé) ● 300 g de blancs de poulet ● 150 g de raisin rouge ou blanc ● 4 côtes de céleri ● 1 petit oignon ● 2 cuil. à soupe de pignons de pin ● 1 tablette de bouillon de légumes ● 4 brins de thym ● 1 feuille de laurier ● 4 cuil. à soupe d'huile de tournesol ● 1 cuil. à café d'huile de sésame grillé ● 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre ● 1/2 cuil. à café d'arôme saveur Maggi ● sel, poivre.

■ Poêlez les blancs de poulet dans 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol. Comptez 5 min de chaque côté, jusqu'à coloration.

■ Portez 1 l d'eau à ébullition dans une casserole avec le thym, le laurier et la tablette de bouillon. Ajoutez la kasha rincée dans une passoire fine et faites cuire selon les indications du paquet, 25 min environ.

■ Pendant ce temps, rincez le raisin et coupez les grains en deux. Nettoyez les côtes de céleri, émincez-les. Pelez et émincez l'oignon. Faites dorer 2 min les pignons de pin à la poêle sur feu moyen.

■ Mélangez dans un saladier les deux huiles, le vinaigre, l'arôme Maggi, sel et poivre. Ajoutez la kasha égouttée, l'oignon et le céleri. Mélangez et laissez refroidir 30 min. Répartissez sur les assiettes et garnissez avec le poulet coupé en tranches, les grains de raisin et les pignons de pin.

Vin : pinot noir d'Alsace vers 14 °C.

Pommes de terre à la lyonnaise

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 30 min

● 500 g de pommes de terre à chair ferme ● 1 saucisson de Lyon pistaché à cuire ● 2 œufs ● 2 oignons nouveaux ● 5 cl de vin blanc sec ● 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol ● 1 cuil. à s. d'huile de pistache (ou de noix) ● 2 cuil. à café de vinaigre de vin blanc ● 1 cuil. à café de moutarde forte ● sel, poivre.

■ Déposez le saucisson non piqué dans une casserole d'eau froide non salée. Couvrez, chauffez et cuisez 30 min à frémissements. Pelez et émincez les pommes de terre. Recouvrez-les d'eau froide dans une casserole, chauffez, salez et cuisez 10 à 15 min.

■ Cuisez les œufs 9 min à l'eau bouillante. Plongez-les dans de l'eau glacée. Versez les pommes de terre égouttées dans un saladier. Arrosez de vin blanc. Ajoutez les oignons émincés, les œufs durs écrasés à la fourchette et le saucisson tiède tranché. Pour la sauce, mélangez le vinaigre, la moutarde, du sel, du poivre et les deux huiles.

Vin : bourgogne aligoté.

Haricots au maïs et au **thon**

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 15 min ◆ Cuisson : 10 min

● 300 g de haricots blancs en conserve ● 300 g de haricots rouges en conserve ● 100 g de maïs en conserve ● 300 g de thon en conserve ● 8 tomates cerises ● 2 œufs ● 1 citron ● 3 cuil. à s. d'huile d'olive ● 1 cuil. à café de moutarde forte ● 4 brins de persil ● 1 petite botte de ciboulette ● sel, poivre.

■ Faites durcir les œufs 9 min dans de l'eau bouillante. Plongez-les dans de l'eau glacée, écalez-les et hachez-les.

■ Mélangez dans un saladier l'huile d'olive, avec la moutarde, 1 cuil. à soupe de jus de citron, du sel et du poivre. Ajoutez les haricots et le maïs rincés et égouttés, les tomates coupées en deux, le persil et la moitié de la ciboulette ciselés.

■ Mélangez bien, puis incorporez délicatement le thon égoutté et grossièrement émietté et les œufs hachés.

■ Répartissez sur les assiettes, décorez de quartiers de citron et de ciboulette.

Vin : bandol rosé.

Salades de céréales : ça bouge !

Trop classique, la salade de riz ? Sauf si vous échangez le traditionnel riz blanc à grains longs contre du riz rouge ou noir, du riz parfumé, du riz rond, du riz complet ou du riz sauvage. Et pour aller encore plus loin, troquez le riz contre du blé (en grains, semoule ou boulghour) ou des céréales comme l'épeautre, le quinoa, le millet, l'orge perlé. Autant de saveurs et de textures sympathiques qui donnent un petit coup de jeune à vos salades.

CONSEIL
Pour éviter que les lentilles éclatent à la cuisson, pensez à les faire griller crues 5 min à sec.

Lentilles au **haddock** et aux oignons

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 30 min ◆ Repos : 1 h

● 250 g de lentilles vertes ● 250 g de haddock ● 1 oignon rouge ● 1 tablette de bouillon de légumes ● 4 brins de thym ● 1 feuille de laurier ● 3 cuil. à soupe d'huile neutre ● 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre ● 1 cuil. à café de graines de moutarde ● sel, poivre.

■ Rincez les lentilles et versez-les dans une casserole avec 1 litre d'eau, le thym et le laurier. Amenez à ébullition, ajoutez la tablette de bouillon. Mélangez, couvrez et faites cuire pendant 30 min environ à frémissements, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

■ Pendant ce temps, émincez le haddock et faites tremper les morceaux dans un saladier d'eau fraîche pour qu'il dessale un peu. Émincez l'oignon.

■ Faites revenir les graines de moutarde 1 min à sec dans une petite poêle. Mélangez-les dans un saladier avec le vinaigre et l'huile. Poivrez et salez peu.

■ Égouttez les lentilles en retirant thym et laurier, puis ajoutez-les dans le saladier avec l'oignon rouge. Mélangez et laissez refroidir pendant 1 h avant d'ajouter les lamelles de haddock égouttées.

Vin : muscadet de Sèvre et Maine.

Couscous aux légumes

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 35 min ◆ Cuisson : 25 min

● 250 g de couscous de blé complet instantané ● 250 g de carottes ● 250 g de courgettes ● 1/4 de chou vert ● 1 oignon ● 200 g de pois chiches en conserve ● 4 brins de coriandre ● 1 tablette de bouillon de légumes ● 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol ● 1 cuil. à soupe d'huile d'argan ● 1 cuil. à soupe de ras-el-hanout ● 4 cuil. à soupe de lait d'amande ● 1 cuil. à soupe de jus de citron ● 1/2 cuil. à café de harissa.

■ Pelez et hachez l'oignon, puis faites-le revenir 5 min dans une casserole avec l'huile de tournesol. Parsemez de ras-el-hanout, mélangez 30 secondes, versez 60 cl d'eau et chauffez.

■ Ajoutez les carottes coupées en bâtonnets et la tablette de bouillon, faites cuire 5 min à feu doux.

■ Rincez et émincez les courgettes. Rincez le chou et coupez-le grossièrement. Ajoutez le tout dans la casserole, couvrez, faites cuire 10 min, puis encore 5 min avec les pois chiches égouttés. Égouttez en gardant le bouillon.

■ Mesurez le volume du couscous de blé (en utilisant un verre), puis versez-le dans un saladier. Arrosez-le avec le même volume de bouillon. Ajoutez l'huile d'argan, couvrez, laissez gonfler 5 min, égrenez à la fourchette.

■ Répartissez le couscous dans un joli plat et garnissez-le de légumes égouttés. Fouettez le lait d'amande dans un bol avec la même quantité de bouillon, le jus de citron et la harissa.

■ Versez cette sauce sur la semoule et les légumes. Décorez de brins de coriandre et servez tiède.

Vin : coteaux-du-languedoc rouge.

Une salade-repas équilibrée

Une salade "complète" doit être nourrissante et proposer un bon équilibre alimentaire. Pensez à combiner les féculents (céréales, pommes de terre, légumineuses, pain…), qui apportent des sucres lents, les protéines (viande, tofu, poisson, œufs), qui servent de carburant et sont indispensables aux muscles, les légumes, herbes et fruits, qui fournissent fibres et vitamines, enfin les lipides (huiles et fromages) qui, en petit volume, apportent de l'énergie.

CONSEIL
Le chou sera plus digeste si on le fait blanchir 3 minutes dans de l'eau bouillante avant de le cuire dans le bouillon.

Le thé, porté par ses atouts santé, est-il en voie de détrôner le café dans le quotidien des Français ? Le point sur un mini raz-de-marée.

Le petit

Naturel, bon et vertueux : le thé, deuxième boisson au monde après l'eau, a tout pour plaire. Et les chiffres le confirment : en France, la consommation a triplé en vingt ans. Un vrai boom ! Certes, avec 250 g de thé par an et par habitant, notre pays arrive encore très loin derrière les 6,24 kg des Émirats arabes unis et les 3,22 kg de l'Irlande, premier consommateur européen (avant l'Angleterre !). Les Français boivent quand même presque une tasse par jour.

Ses **propriétés antioxydantes et protectrices** – certains vont jusqu'à parler d'effets curatifs de l'infusion – ont largement contribué au succès de ce breuvage ces dernières années et donc à la (dé)multiplication de l'offre, malgré des prix toujours pas très démocratiques. On parlait de ceylan, breakfast, earl grey ou darjeeling, on achète désormais du thé vert ou blanc, des grandes ou des petites feuilles, du thé de Noël ou de printemps, parfumé au chocolat ou à la fraise, à boire chaud ou glacé, détox, déthéiné…

Mieux, **l'heure du thé a changé !** Il se déguste aujourd'hui en pâtisserie, en confiserie, en confiture, en cocktail, en massage – mais c'est un autre sujet – et bien sûr en cuisine. La chef triplement étoilée Anne-Sophie Pic a mis du thé matcha dans ses recettes, suivie depuis par bien d'autres toques. Mais le Yam'tcha, dans le quartier des Halles à Paris, est un des rares (voire le seul) restaurants à proposer une carte des thés pour accompagner l'audacieuse cuisine franco-chinoise d'Adeline Grattard et de son époux, Chi Wah, lui-même maître de thé originaire de Hongkong.

Plus de 700 références sur les étals

Cet engouement a donné une seconde jeunesse à **d'anciennes maisons de thé.** La société Georges Cannon, fondée au XIXe siècle, importait des thés haut de gamme et fournissait en "vrac" les meilleures maisons. Elle ronronnait gentiment et se reposait sur une clientèle appréciant les superbes thés rouges du Yunnan, les noirs pu'er, les rares oolongs de Chine et de Taïwan et s'initiant au vocabulaire pointu de cet univers fermé : *first flush, second flush…* La diffusion est alors confidentielle. Quand Olivier Scala prend la tête de Cannon en 1978, il a l'intuition que **les thés aromatisés** permettront de séduire une clientèle nouvelle, exigeante et curieuse. Quitte à la guider ensuite sur les chemins des grands crus. Dégustateur lui-même, il invente une famille de saveurs à partir d'arômes naturels. Les ventes suivent. En 2011, Cannon s'offre une vitrine grand public avec une boutique à Paris. À la carte : 700 références avec vingt nouveautés par mois en moyenne.

SECRETS DE SAN-THÉ

Boire deux ou trois tasses de thé vert chaque jour diminuerait de 21 % les risques de développer un cancer des voies digestives. Un score qui monte à 27 % si la consommation dure plus de vingt ans. Pourquoi cet effet protecteur ? Ce sont les antioxydants contenus dans le thé qui permettent de freiner le développement de certaines pathologies. Mieux, le thé vert matcha affiche, à poids égal, un pouvoir antioxydant 137 fois plus élevé que celui du thé vert.

Selon une étude menée pendant 11 ans sur 69 310 Chinoises, non consommatrices d'alcool et non fumeuses (American Journal of Clinical Nutrition).

Réalisation : Christine Masson

nouveau noir

La maison Mariage Frères, fondée au XIXe siècle elle aussi, est revenue sur le devant de la scène. Elle propose aujourd'hui plus de 600 thés, dont **certaines variétés très rares** vendues à prix d'or, et des recettes parfumées, comme celle du Marco Polo, connues dans le monde entier. D'autres maisons, comme Le Palais des Thés, sont nées d'une passion. Créée par le globe-trotter passionné François-Xavier Delmas, l'enseigne multiplie aujourd'hui les franchises dans le monde et affiche une volonté pédagogique avec une newsletter gratuite et des dégustations libres dans les boutiques.

Le sachet, toujours grand maître du thé

En France, 85 % du thé est encore vendu en grandes surfaces et en restauration, le plus souvent sous forme de sachets. Le vrac, constitué de feuilles entières, le dessus du panier, représente à peine 15 % des ventes. Les grands groupes de l'agroalimentaire trustent le marché : Unilever, qui "tient" plus de 50 % du marché mondial avec sa marque Lipton et possède de nombreuses plantations, mais aussi Twinings et Tetley. Des géants qui observent à la loupe les évolutions d'une clientèle encore constituée aux deux tiers de femmes, plutôt aisées, tout en essayant de gagner de nouvelles parts de marché, notamment du côté des hommes et surtout des jeunes. Ces derniers sont non seulement attentifs aux effets du thé sur leur santé mais aussi soucieux de la planète.

Le thé se fait donc bio. Une jeune marque, filiale de la maison Kusmi Tea, a ainsi vu le jour : Løv Organic, déclinant une **collection labellisée AB,** dans la lignée du détox de la maison mère et dont le succès va croissant. Le spécialiste du café équitable, Lobodis, vient quant à lui de lancer une gamme de thés noirs, verts et bio, à destination des grandes surfaces, à moins de 2,50 € les 25 sachets. Une tendance qui incite Lipton à lancer, en 2007, un programme écoresponsable autour de son produit phare, le Lipton Yellow, un *blend* ou assemblage d'une vingtaine de thés différents. Aujourd'hui plus de 50 % de la production de ce classique, toujours en bonne place dans les rayons des grandes et moyennes surfaces, est certifiée par une ONG, Rainforest Alliance, pour son respect d'un **cahier des charges très strict** en matière d'usage des pesticides et de qualité de vie des ouvriers travaillant sur les plantations kényanes, avec pour objectif d'arriver à 100 % des plantations et des fournisseurs en 2015, soit quelque 300000 tonnes. Il est temps ! Car certains pays comme la Chine ont la main lourde avec les pesticides. Greenpeace a ainsi détecté, en avril 2012, la présence de 29 pesticides différents sur des thés issus des neuf plus grands producteurs chinois. Des feuilles exclusivement destinées au marché chinois… Dit-on.

UN MARCHÉ JUTEUX

Les mélanges, le conditionnement et le marketing – les activités les plus rentables –, ont lieu dans les pays consommateurs. Les pros du thé n'en font pas mystère : la matière première représente en moyenne 10 % du prix du produit vendu. Ces dernières années, les prix à la plantation se sont envolés, avec l'émergence d'une classe moyenne devenue plus exigeante sur la qualité en Chine ou en Inde. Et ce n'est semble-t-il qu'un début. Selon Olivier Scala, membre du Comité Français du Thé, les milliardaires chinois et indiens spéculent sur la production de petits "jardins" très réputés pour la qualité (et la rareté) de leur thé.

Une plantation de thé dans la région du Kerala, en Inde.

■ Adresses en fin de numéro

Desserts des îles

Des douceurs du bout du monde pour clore le repas dans un total dépaysement.

Palette tutti frutti

Pour 4 personnes ◆ Prêt en 10 min

■ Taillez 2 **bananes,** 2 **kiwis** et 1 **mangue** épluchés en lamelles. Pelez à vif 1 **orange** et 1 **pamplemousse rose** puis séparez leurs quartiers. Disposez ces fruits sur 4 assiettes. Parsemez de 2 cuil. à soupe de **sucre cristal** mélangé avec 1 cuil. à café de **liqueur de menthe.** Accompagnez d'un **coulis de fruits rouges** et décorez de feuilles de **menthe.**

LE PLUS
On complète, si on aime, d'un nectar de fruits exotiques pris en granité pailleté.

LE PLUS
Parfumez cette soupe fruitée de 2 cuil. à soupe de rhum ou faites-la prendre en sorbetière.

Rétro rigolo

Choco-passion et faisselle

Pour 4 personnes ◆ Prêt en 15 min

■ Versez 10 cl de **crème** bouillante sur 100 g de **chocolat** haché. Incorporez 1 cuil. à soupe de **pâte à tartiner à la noisette** en fouettant. Réfrigérez 2 h.

■ Coupez 4 **fruits de la passion** en deux. Récupérez la pulpe puis remplissez-les de crème au chocolat. Nappez de pulpe des fruits. Servez accompagné de 4 petites **faisselles de chèvre.**

LE PLUS
Retournez les coques choco-passion sur les faisselles pour déguster ensemble, un vrai délice.

Crème de coco au tapioca

Pour 4 personnes ◆ Prêt en 20 min

■ Portez à ébullition 20 cl de **crème de coco** et 25 cl d'eau avec 60 g de **sucre** et 1 sachet de **sucre vanillé.** Versez 25 g de **tapioca** express en mélangeant. Faites cuire 15 min à feu doux en tournant souvent. Réfrigérez 2 h.

■ Faites à peine dorer 40 g de **noix de coco** râpée à sec dans une poêle. Servez la crème très froide et poudrée de coco.

LE PLUS
Sublimez sa douceur avec un peu d'eau de rose à la place du sucre vanillé.

Soupe de mangue au gingembre

Pour 4 personnes ◆ Prêt en 10 min

■ Mixez la chair de 3 **mangues,** 2 cuil. à s. de **sirop de sucre de canne** et le jus d'1 **orange.** Réfrigérez jusqu'au service.

■ Servez très frais, garni de 30 g de **gingembre confit** découpé en mini dés.

Dernière minute

Coupes soleil

Pour 4 personnes ◆ Prêt en 15 min

■ Coupez 3 **fruits de la passion** en deux. Prélevez la pulpe. Mélangez avec un filet de jus de **citron vert,** 2 cuil. à soupe de **sirop de sucre de canne** et 2 cuil. à soupe de **rhum.** Versez dans 4 verrines.

■ Complétez avec 1 **papaye** pelée et mixée et du **sorbet à l'orange.** Décorez de fines lamelles de mangue ou de papaye fraîche.

LE PLUS
On peut bien sûr enrichir ces délicates verrines d'un nuage de chantilly ou d'un filet de chocolat noir fondu.

10 idées autour du café gourmand

Le café et son cortège de petites douceurs signent avec majesté la fin du repas.

Pour 4 personnes

Rêve d'été

■ **1 café glacé** + 1 cuillerée de **fruits rouges** (surgelés) poudrés de **sucre glace** et surmontés d'1 volute de **Gervita** + 1 bille de **sorbet melon** avec un trait de **pastis** dans un verre à liqueur + 1 **figue** décongelée en quartiers avec un filet de **miel liquide.**

Créole

■ **1 café** relevé d'1 pincée de **vanille** + 1 cuillerée de **crème de coco** légèrement **sucrée** et parsemée de **noix de coco** et de zeste de **citron vert** + 1 bille de **sorbet passion** avec un trait de **rhum** + 3 lamelles de **mangue.**

Tout chocolat

■ **1 espresso** poudré d'1 pincée de **cacao** + des **amandes** mondées enrobées de **chocolat au lait** fondu et roulées dans du cacao sur des piques + des **corn flakes** mêlés à du chocolat noir fondu et moulés dans des empreintes en forme de cœur.

Escale à Venise

■ **1 espresso** serré + 1 cuillerée de **mascarpone** poudré de **fleur de café** (moitié sucre cristal écrasé avec moitié de café soluble) + 1 bille de **sorbet citron** avec un trait de **limoncello** dans un verre à liqueur + 3 grains de **raisin blanc** glacés au **sucre.**

Ma cabane au Canada

■ **1 café allongé** + 1 **miniblini** légèrement toasté au grille-pain surmonté de **chantilly** et de **cranberries** séchées + 1/2 **pomme** taillée en petits dés, **citronnés** et présentés dans un petit verre, puis nappés d'un filet de **caramel au beurre salé.**

À l'orientale

■ **1 café blanc** (eau chaude + eau de fleur d'oranger) + 1 cuillerée de **yaourt à la grecque** nappé d'un filet de **miel** et parsemé de **pignons** dorés + 1 bille de **crème glacée à la pistache** avec un trait d'**eau de rose** + 1 **datte** fourrée de **pâte d'amande.**

Bistrot

■ **1 café sucré** avec une larme de **sirop de caramel** + **1 mini madeleine** fourrée de **crème de marrons** et d'éclats d'**écorce d'orange confite** + 1 bille de **sorbet poire** avec un trait de **Williamine** + 3 quartiers d'**orange** glacés au **sucre.**

Balade en Irlande

■ **1 café sucré** rehaussé d'un trait de **whisky** et coiffé de **crème fouettée** + 1 cuillerée de **compote de pommes** parsemée de miettes de **sablés** + 1 bille de **crème glacée à la menthe** nappée de **coulis de chocolat** dans un verre à liqueur + 3 **framboises** (fraîches ou surgelées).

Dînette de filles

■ **1 cappuccino** + 2 **mini meringues** scellées avec une pointe de **Nutella** + 1 bille de **sorbet framboise** avec un trait de **sirop à la rose** dans un verre à liqueur + 3 grappillons de **groseilles** givrés au **sucre.**

Au coin du feu

■ **1 café** parfumé d'1 pincée de **cannelle** + 3 **cerises amarena** dans une cuillère avec 1 flocon de **chantilly** et des copeaux de **chocolat** + 1 bille de **glace au marron** avec un trait de **liqueur de châtaigne** dans un petit verre + 1 minipique de dés de **poire** roulés dans de la **cassonade.**

Vos prochains rendez-vous

Cuisine Actuelle n° 266, 2 €. Pour 3,50 € de plus, offrez-vous le livre *Délices d'hiver.*

On se régale

■ **Si bon, le saumon !** En terrine, en nage, en lasagnes, en nems, en papillotes, on l'aime de toutes les façons.

■ **Tartiflettes extra :** 3 versions, 3 looks.

■ **Spécial goûter :** recettes anglaises et jeux gourmands.

■ **Délices express :** on peut passer à table en moins de 30 minutes !

Guide Cuisine

On se fait du bien

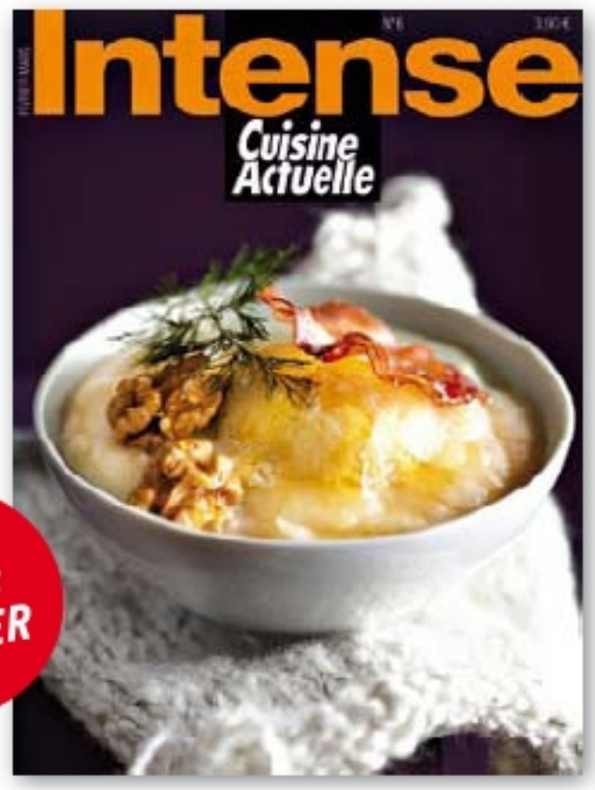
■ **C'est meilleur pané :** viandes, poissons, fruits… sont irrésistibles enrobés d'une panure gourmande !

■ **Vive les crêpes !** Faciles à préparer et délicieuses.

■ **Le super menu montagne d'Éric Léautey :** soufflé au fromage, poulet aux morilles et poires au vin de Savoie.

Guide Cuisine n° 260, 2,50 €.

C'est fort en goût



■ **Le froid, c'est show !** Des soupes ébouriffantes, des mijotés inoubliables, des desserts régressifs… Nos 30 recettes vont vous faire aimer l'hiver !

■ **Rouge désir :** délices troublants autour de la couleur des sentiments.

■ **Divins agrumes :** 4 recettes qui ont du jus.

■ **Sésame/combawa :** un étonnant duo de saveurs.

Intense n°6, 3,90 €.

Pimentez vos apéros

ET AUSSI EN LIBRAIRIE

■ Avec le nouveau jeu *Les Mots à la bouche*, animez vos apéritifs et transformez votre table en véritable plateau de jeu. Cartes amuse-bouche, sous-verres… Tout y est pour amuser vos invités et animer vos soirées avec des défis et des jeux insolites. Un livre de 100 pages vous fournira les astuces infaillibles, des recettes de cocktails et amuse-bouche, ainsi que des conseils de barmans pour réussir à coup sûr tous vos apéritifs.

■ Les Mots à la bouche apéros, *éditions Prisma, 15 €, en librairies et rayons livres.*

On aime vos petits plats !

Postez vos recettes sur le site de Cuisine Actuelle

Partagez vos meilleures recettes avec la communauté du site de Cuisine Actuelle. Déposez-les vite avec une photo. Elles seront mises en ligne. Les meilleures vous feront gagner des livres et une superbe cafetière électrique.

C'est

CHEESE CAKE REVISITÉ

Le gâteau américain à base de fromage blanc sur un biscuit croustillant est ici agrémenté d'un nappage aux fruits rouges (fraises, framboises, groseilles et cerises). Il offre un dessert frais et sympathique.

■ *Le cheese cake aux fruits rouges, Mamie Nova, 2 € les 2 x 100 g, grandes surfaces.*

COMME À LA MAISON

À déguster froid ou légèrement tiédi, ce gratin individuel aux pêches et abricots est divin. La crème est fondante et les fruits charnus et juteux.

■ *Gratin pêches abricots, Bonne Maman, 2,40 €, 2 x 100 g, en GMS.*

TRADITIONNEL

Un dessert comme le faisaient nos grands-mères : une crème moelleuse au bon goût d'amande et des poires bien mûres. On adore !

■ *Amandine aux poires, La Laitière, 2,90 €, 4 x 85 g, en grandes surfaces.*

PLAISANT MÉLANGE

Cette compote de poires est parfumée d'une touche de cacao. Appétissant et d'une grande finesse.

■ *Dessert de fruits poire-cacao, Vitabio, 2,80 €, les deux pots de 120 g, dans les magasins bio.*

COMPOTE RAFFINÉE

Un grand pot pour grands gourmands ! La touche de crème de marrons d'Ardèche apporte subtilité et originalité à cette compote de poires et pommes soyeuse.

■ *Compote pommes poires & crème de marrons, Charles & Alice, 2,50 €/500 ml, en GMS.*

RECETTE DE CHEF

Le chef étoilé Marc Veyrat signe une compote inédite qui associe la pomme à de la mangue et du citron vert. Une douceur pleine de peps !

■ *Compote pomme, mangue & citron vert, Le Jardin d'Orante, 2,75 € les 4 pots de 100 g, dans les grandes surfaces.*

DÉPAYSANT

Le délicieux dessert américain trouve une nouvelle déclinaison aux fruits exotiques (mangue parfumée et fruit de la passion) sur un biscuit traditionnel craquant. Inédit et très réussi !

■ *Cheesecake mangue & passion, Gü, 3,95 €, 2 x 90 g, en grandes surfaces.*

FAMILIALE

Cette compote de myrtilles, adoucie par la pomme, séduit avec son goût naturel et sa texture onctueuse. Un dessert sain et goûteux, bio et sans sucre ajouté.

■ *Dani' pom myrtille, Danival, 4,75 € le pot de 700 g, magasins bio.*

DE BEAUX OREILLONS

Juteuses et parfumées, ces demi-pêches offrent un dessert simple et bon. On les déguste telles quelles ou avec une boule de glace à la vanille et un coulis de chocolat.

■ *Pêches jaunes au sirop, M. de Turenne, 3,60 € les 370 ml, dans les épiceries fines.*

AUSSI BEAU QUE BON

Sublime dessert que ces demi-boules de compotée de framboises et cette mousse pistache posées sur une pâte sablée pur beurre.

■ *Tarte créative surgelée, Thiriet, 11 € les 470 g, dans les magasins Thiriet.*

fruité !

Notre choix de desserts gourmands pour terminer sur une note fraîche et parfumée.

TARTELETTE GOURMANDE

Un classique de la pâtisserie prêt en 4 min au four. Crème fondante, pâte sablée pur beurre : exquis !

■ *Tartelettes au citron, Marie, 4 € les 2, dans les grandes surfaces.*

CROUSTILLANT

On craque pour ce crumble aux fruits rouges à réchauffer 2 min au micro-ondes ou à passer au four traditionnel pour un résultat plus croustillant. On aime le contraste des textures, les fruits rouges fondants et parfumés et la pâte craquante.

■ *Crumble aux fruits rouges cuit et surgelé, Picard, 2 €, 170 g, magasins Picard.*

DESSERT DE FÊTE

Ce délicieux gâteau surgelé d'un rose éblouissant est composé de deux dacquoises et d'une savoureuse crème à la vanille avec éclats de nougatines et framboises entières.

■ *Plaisir framboises nougatine, recette Lenôtre pour Labeyrie, 8,50 €, 6-8 parts, grandes surfaces.*

EXOTIQUE

Évasion assurée avec cette compote dont le parfum principal est la mangue, adoucie par la pomme. Délicat, léger et agréable en fin de repas.

■ *Purée pommes-mangues, 3 €/360 g, magasins Naturalia.*

MARIAGE HEUREUX

Sur un lit de framboises et cassis avec morceaux, un fromage blanc au lait entier de chèvre typé. La douceur des framboises, l'onctuosité du laitage vanillé et l'acidité du cassis forment une association inédite et réussie.

■ *Gourmandise au lait de chèvre, Soignon, 1,90 €, 2 x 115 g, en GMS.*

DUO INÉDIT

Une faisselle moulée à l'ancienne, fraîche et légère, associée à un coulis hyper parfumé de pêches et abricots. Égouttez, démoulez, nappez : c'est prêt à déguster !

■ *La Faisselle, Rians, 1,95 € les 2, en GMS.*

ABRICOT PUR

De l'abricot, rien que de l'abricot ! La texture est lisse et les saveurs légèrement acidulées. Sans colorant, sans arôme artificiel et sans conservateur, un délice apprécié par toute la famille.

■ *Dessert abricot, Andros, 1,90 €, 4 x 97 g, en grandes surfaces.*

Réalisation : Sylvaine Scelles

Les étranges des industriels

Surprises dans nos assiettes. Du faux lait au sucre coloré, les plats tout préparés ne reculent devant rien. Alors, attention danger ?

Du lait coupé et reconstitué, du jambon plein d'eau et de sel, du fromage élaboré à partir d'huile végétale… Pour produire à moindre coût, les fabricants de l'agroalimentaire n'ont peur d'aucune transgression. Et jouent parfois avec le feu, voire avec notre santé.

Or, selon une étude de l'Institut national de la recherche agronomique (INRA), 80 % de notre budget alimentaire est consacré à acheter des produits issus de l'industrie, notamment ces plats cuisinés et ces aliments transformés prêts à l'emploi qui nous font gagner un temps précieux. La plupart – thon en boîte au naturel, barquettes de blancs de poulet, rondelles de légumes surgelés, salades en sachets – ne posent pas de problème. D'autres, en revanche, comme les plats préparés, les pâtisseries industrielles ou certaines salaisons, doivent être consommés avec modération.

Omissions ou mensonges ?

Principal incriminé : **le sel.** L'ANSES (agence nationale de sécurité alimentaire) ne cesse de mettre en garde contre ses effets néfastes sur le système cardio-vasculaire. Nous ingérons en moyenne 10 g de sel par jour, au lieu des 5 recommandés pour être en bonne santé. Pourquoi ? Eh bien parce que le sel est partout. Dans les pizzas, les sauces, le pain, les céréales, les conserves, les plats préparés… Les industriels communiquent la teneur en sodium et non en sel sur leurs emballages. Or, 1 g de sodium équivaut à 2,5 g de sel ! Il est donc presque impossible de connaître la quantité exacte absorbée. Mais le sel n'est pas le seul à prendre des libertés avec l'étiquetage. **L'huile de palme,** régulièrement mise en cause, sait elle aussi se faire… discrète. Elle est pourtant présente dans 13 % des produits que nous mangeons : plats préparés, mais surtout biscuits, barres chocolatées et pâtes à tartiner. Cette huile présente tous les atouts pour l'industrie : très stable, elle fige à température ambiante (donc sans cuisson), donne du volume aux viennoiseries et aux biscuits. En plus, elle est très bon marché.

Gare à l'huile de palme

Au cœur du débat, ses effets néfastes sur la santé et l'environnement. Elle entraîne une déforestation accélérée, en Indonésie notamment, dégrade notre système cardio-vasculaire et augmente les risques d'obésité et de troubles cardiaques précoces chez les enfants. Le fait que certains industriels revendiquent (et affichent) l'utilisation d'huile de palme bio ne change rien à la situation. Quant à la surtaxe envisagée par les parlementaires, elle a, pour le moment, fait long feu. Et en attendant, les mystifications continuent. Nouvel exemple avec **le sucre.** Blanc, il est raffiné et donc quasiment dépourvu de vitamines, de fibres et de minéraux. Les nutritionnistes conseillent bien souvent d'en limiter la consommation et de le remplacer par du sucre roux, issu de canne à sucre ("vraie" cassonade, rapadura, sucre complet, muscovado…). Oui, mais voilà, ce dernier n'est pas toujours celui qu'on croit dans les rayons du supermarché. Bien souvent, il s'agit d'un sucre blanc simplement… coloré ! Le mieux, pour ne pas vous tromper, consiste donc à acheter votre sucre roux plutôt dans les magasins et rayons bio.

Vrai-faux lait

Alors que nous reste-t-il ? Les **produits laitiers ?** Ils sont "nos amis pour la vie", proclame la publicité. Mais de quel lait parle-t-on ? Car, alors que les producteurs déplorent à raison la chute du prix d'achat au litre, les industriels se livrent au "cracking". Quèsaco ? Un procédé qui permet de faire plus d'un litre de lait avec un litre de lait ! Une manipulation détaillée par Véronique Richez-Lerouge dans son livre *France, ton fromage fout le*

recettes

Du fromage dans la pizza ? Non, une “spécialité fromagère”, créée en laboratoire, beaucoup plus économique pour les fabricants.

LE TOP 10 des préparations les plus salées

Un maximum de 5 g de sel par jour. Telle est la recommandation des autorités sanitaires dans notre pays. Une quantité difficile à respecter quand on consomme des produits tout prêts. En moyenne, le potage, la pizza ou la vinaigrette industriels contiennent en effet trois fois plus de sel que lorsqu’ils sont préparés maison.

1	Un sandwich jambon-beurre	2,7 g
2	5 rondelles fines de saucisson sec	2,6 g
3	Un quart de litre de potage en sachet	2,1 g
4	300 g de plat cuisiné surgelé	1,8 g
5	Une part de pizza	1,8 g
6	50 g de corn-flakes	1,2 g
7	100 g de jambon blanc	1,1 g
8	Une portion de roquefort	1,0 g
9	Un quart de baguette de pain	0,9 g
10	3 cuil. à s. de vinaigrette industrielle	0,7 g

(Source : Les dessous de nos tables, Fondation APRIL, www.fondation-april.org)

camp ! “Le lait est trituré pour devenir un concentré. On le déstructure pour le transformer en eau sucrée composée de lactose d’un côté, et en concentré de l’autre. On concentre le sérum, appelé aussi petit lait, et on en extrait les protéines sériques, que l’on chauffe pour les réintroduire dans le lait”. Il suffit de réhydrater les molécules de caséine devenues bien plus grosses pour obtenir plus de lait qu’au début du processus. CQFD. Aucune mention sur les étiquettes, bien sûr, de ces produits laitiers fabriqués avec ce lait “gonflé”. L’histoire ne dit pas (encore ?) si la consommation indirecte de ce lait présente des risques.

“Spécialité laitière”

Au même rayon, évoquons le cas du **faux fromage** utilisé par l’industrie. Il est élaboré à base d’huile végétale, de soja et de bactéries créées en laboratoire sans aucun rapport avec celles des vrais fromages. Ces “analogues” sont principalement utilisés dans les pizzas, lasagnes et cheeseburgers industriels qui, si on lit leurs étiquettes, ne comportent pas le mot fromage mais d’aimables litotes comme “spécialité fromagère”.

Cet ersatz permet de faire 30 à 40 % d’économies. En outre, il supporte des températures jusqu’à 400 °C – plus du double par rapport au vrai fromage – autorisant des gains de temps de cuisson et donc… encore une fois d’argent ! En prime, il n’est théoriquement pas mauvais pour la santé. Pour le goût, c’est une autre affaire, et ses qualités nutritionnelles n’ont rien à voir avec celles du vrai fromage, source de calcium.

Retour au fait maison

Pour s’alimenter sans se ruiner tout en limitant les risques pour sa santé, le mieux est encore de retrouver le temps de **faire son marché.** Rapporter le prix d’un kilo de carottes râpées acheté au rayon traiteur d’une grande surface à son coût réel fait maison est un exercice édifiant.

Quant au trop-plein de légumes, il attendra sagement dans le congélateur le moment d’entrer dans une soupe. Résultat des courses ? Un budget allégé, une alimentation saine et… une bonne dose d’antidépresseur naturel. Car, rien ne vaut une bonne séance d’épluchage et de préparatifs culinaires pour se vider la tête et même se mettre de bonne humeur. Sans compter le plaisir de pouvoir dire : “C’est moi qui l’ai fait !”

Réalisation : Christine Masson

Mille feuilles à croquer

Un petit tour en librairie, où s'affiche avec gourmandise la cuisine traditionnelle et canaille.

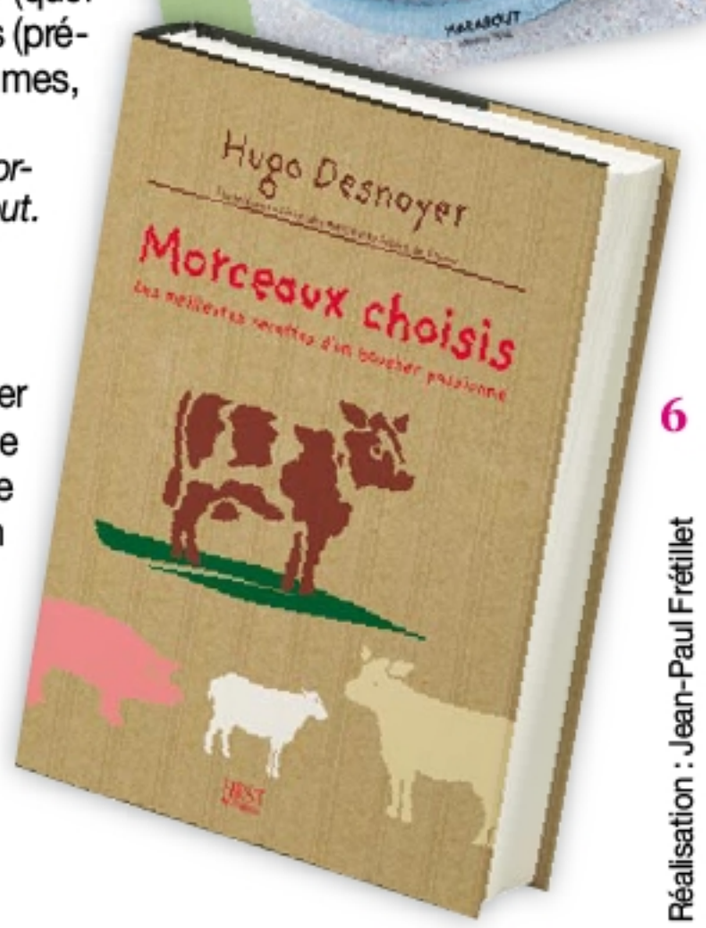
1

2

3

4

5



6

1. POPOTE DE VOLAILLES

Ce que l'on aime avec Sophie Dudemaine, l'abonnée aux best-sellers, c'est que le marketing est en sincère adéquation avec le personnage. Sa jovialité gourmande et son amour des belles et bonnes nourritures se lit sur son visage. L'auteur semble généreux, comme toutes les recettes popote de ce livre, que l'on reproduira chez soi avec la même bonne humeur et autant de facilité.

■ Les Volailles de Sophie, *de Sophie Dudemaine, 23 €, éditions de La Martinière.*

2. COCOTTES EN CAHIER

Ce livre est plaisant sur la forme. C'est un cahier d'école, une récitation de recettes de grand-mère "écrites à la main". Sur environ 70 pages, Camille Vurpas fait le tour des principales cocottes, du chou farci à la blanquette de veau aux morilles, en passant par la poularde demi-deuil et le navarin d'agneau. C'est une cuisine au long cours à laquelle nous invite l'auteur. Elle nous prévient : "Il ne faut pas craindre les temps à rallonge !"

■ Mijotés & gratinés. Mon carnet de recettes, *de Camille Vurpas, 16,50 €, éd. Stéphane Bachès.*

3. CUISINE DE VENDANGES

Que les vendanges nous paraissent agréables chez Isabelle Guichard, viticultrice dans les Côtes-du-Rhône ! En réalité, elles ne le sont qu'à l'heure du repas, où l'auteur sert ses recettes de vendanges, simples comme un bœuf miroton ou un filet mignon au colombo. Ce bel ouvrage respire le vécu et la sensibilité sans fard, à l'image des photos, un peu comme des souvenirs de temps heureux.

■ Recettes de vendangeurs, *d'Isabelle Guichard, 18 €, éditions du Rouergue.*

4. NOSTALGIE GOURMANDE

C'est dans les vieux pots que l'on fait la meilleure soupe. Voilà un peu l'idée directrice de cette mini encyclopédie des valeurs sûres de la cuisine populaire française. Raie aux câpres, poireaux vinaigrette, rognons de veau à la moutarde, terrine de campagne, entre autres, jalonnent ce carnet retrouvé.

■ Carnet retrouvé des meilleurs petits plats français, *16 €, éditions Marabout.*

5. MONASTIQUE ET VÉGÉTARIEN

Écrit par un moine québécois, voici le missel du végétarien, amoureux des cocottes et des plats mijotés. Si la forme est presque monacale (quelques photos au centre du livre), les recettes (précises), à base presque uniquement de légumes, sont inspirées par un esprit bon vivant.

■ Les bons légumes du monastère, *frère Victor-Antoine d'Avila-Latourrette, 16 €, éd. Marabout.*

6. CONFESSIONS D'UN AS DE LA VIANDE

Voici l'ouvrage d'Hugo Desnoyer, un boucher au caractère trempé qui vend de la "bonne viande". Un exploit à une époque où trop de ses collègues trahissent leur métier en singeant la grande distribution. Le livre se singularise plus par les interviews brutes de confession des fournisseurs d'Hugo Desnoyer que par les recettes traditionnelles, parfois empreintes d'un peu d'exotisme.

■ Morceaux choisis, les meilleures recettes d'un boucher passionné, *de Hugo Desnoyer, 30 €, éditions First.*

Réalisation : Jean-Paul Frétillet

Abonnez-vous en ligne à Cuisine Actuelle et profitez de 10 % de réduction grâce au code promo CGFAP
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Parfums d'ailleurs

Les mélanges d'épices sont colorés, savoureux et pleins de gaieté dans les plats d'hiver. Petit tour d'horizon.

À L'ORIENTALE

Le ras-el-hanout, produit phare des épiceries arabes, est un mix d'épices dont il existe autant de recettes que de préparateurs ! Celui-ci, très réussi, est enrichi par la douceur de la rose.

■ *Ras el hanout aux pétales de rose, Terra Madre, 3,10 € /30 g, mag. bio.*

ANGE ET DÉMON

Bons et surpenants produits qui mêlent douceur du miel et personnalité des épices. Saveurs indienne, marocaine, volailles-viandes blanches...

■ *Miel et Une Tentations, 5,50 € les 2 sachets, sur leur site et en GMS.*

DU CARACTÈRE

Cette pâte de curry vert est assez forte et s'adoucit avec du lait de coco pour vos recettes thaïes. Du bon goût et des sensations dus au mélange piment vert, galanga, citronnelle, coriandre et kaffir.

■ *Pâte de curry vert Ayam, 3,60 € les 185 g, en grandes surfaces.*

QUATRE-ÉPICES

Un mélange contenant cannelle, clou de girofle, noix de muscade et gingembre qui convient parfaitement aux fonds et bouillons, aux plats mijotés, légumes frais ou secs, au coulis de tomates, aux cakes...

■ *Quatre-épices bio Cook, 2,45 € les 35 g, magasins Naturalia.*

COULEUR SENSATIONS

Pour préparer chez soi une des plus populaires recettes indiennes, faites mariner vos viandes avant cuisson avec cette pâte délayée dans du yaourt. Aussi sous forme de sauce.

■ *Pâte de curry Tandoori Patak's, 2,90 € les 165 g, en grandes surfaces.*

D'OUTRE-MER

Neuf épices bien corsées dont les saveurs évoquent les Antilles et La Réunion. Ce colombo fera notamment merveille avec les poissons et les viandes blanches.

■ *Mélange colombo Jardin Bio, 2,95 € les 20 g, dans les GMS.*

TOUT EN UN

De l'ail, du paprika et des herbes (sauge, marjolaine, romarin, thym...), chaque pack contient un mélange destiné à des mijotés "maison" et des recettes aux belles saveurs du Sud.

■ *Kit Idées recettes Ducros, 2,50 € pour 4 personnes, en GMS.*

FORCE ET ONCTUOSITÉ

Toutes les saveurs de l'Indonésie et de l'Inde réunies dans un mix très populaire là-bas, à base de piment, sésame, cacahuètes et crevettes. Un mélange typique qui relèvera le riz ou les plats mijotés.

■ *Mix Satay, 4,20 € le flacon de 50 g sur le site Bien Manger.*

DES PÂTES QUI EN JETTENT

Succulent mélange d'herbes méditerranéennes et de paprika qu'il suffit de saupoudrer sur des pâtes pour leur donner une saveur étonnante. Original et pratique.

■ *Épices bio pour les pâtes, 10 € les 50 g, chez Nature & Découvertes.*

CINQ-ÉPICES

Le mélange le plus connu de Chine porte aussi le nom de 5-parfums. Coriandre, cannelle, clous de girofle, anis vert, fenouil soulignent les saveurs sans les modifier. Pour des recettes asiatiques, mais aussi les salades de fruits et les gâteaux sablés.

■ *Mélange 5-épices, 5,70 € la boîte de 60 g sur le site de Terre Exotique.*

Réalisation : Philippe Roumégoux

■ Adresses en fin de numéro

Actualités commerciales

La Mix'N Olives Attitude d'Espagne

On connaît les olives en versions vertes, noires, violettes, fourrées, émincées ou dénoyautées. Le simple nom de leurs variétés nous fait voyager : Manzanilla, Hojiblanca, Cacerena… Mais comment les cuisiner et les apprécier au top de leurs arômes ? Grâce à la Mix'N Olives Attitude d'Espagne, cette nouvelle tendance culinaire venue d'Espagne laisse place à l'imagination en « customisant » ses olives : créer, associer, mixer, étonner… En un tour de main, quelques ingrédients associés suffisent à sublimer les olives d'Espagne pour réaliser des associations gourmandes et originales : câpres, fromage, poivre, mais aussi, wasabi, orange, citron, miel… Si les recettes se déclinent à l'infini, c'est parce que l'olive est un des rares ingrédients à combiner les quatre saveurs fondamentales de la cuisine : salées, sucrées, acidulées et amères. A table !

Une Cuisson vapeur toute en saveur

La cuisine vapeur c'est sain, cela préserve les vitamines et les qualités nutritionnelles, mais le résultat est souvent triste et fade. Pour sortir des idées reçues et se réconcilier avec ce type de cuisson, Philips équipe ses cuits-vapeurs d'un diffuseur d'arômes XL. Placé sur la sortie vapeur, il parfume subtilement vos préparations. On y dépose épices, herbes et les aliments s'en trouvent agréablement parfumés. Désormais, vapeur rime avec saveur.

Caractéristiques : Puissance 1000 watts, Pétrin métal spécial pâtes, Bol de 3,4 l (7 portions), Blender de 1,5 l (5 verres de smoothies), Fouet double. A partir de 80€

Une Nouvelle Saga Fromagère

Cœur de Lion lance sa 1ère collection de bries aux saveurs de saison qui réveille les papilles. Brie aux 5 Baies, au caractère généreux ou brie aux Olives Vertes, aux saveurs du sud. Deux fromages nés de la passion et du savoir-faire des maîtres fromagers Cœur de Lion qui s'apprécient en toutes occasions : pour un plateau fromage ou un apéritif festif, coupés en petits dés, en tranche sur du pain à chacun de choisir son type de dégustation.

Disponible en GMS, Prix de vente conseillé entre 1,60 et 1,70 € 125g

Sopalin® L'Expert Ménager : l'aide ménagère la plus efficace du marché !

Pour les tâches ménagères du quotidien, un peu d'aide est toujours la bienvenue. Avec sa qualité professionnelle (triple épaisseur, maxi feuilles), l'essuie-tout Sopalin® L'Expert Ménager est très résistant même humide et ne peluche pas. Testé et approuvé par un jury de consommateurs, Sopalin® L'Expert Ménager est ultra efficace pour nettoyer les vitres, parfait pour les meubles en bois, les surfaces laquées ou les appareils électroménagers. Il respecte toutes les surfaces et saura très vite se rendre indispensable pour son efficacité.

Les bienfaits d'une tisane origine France

Après les excès de fin d'année, votre corps vous réclame les bienfaits de l'irremplaçable infusion biologique ventre plat de Jardin BiO'. Fabriquée à La Rochelle en Charente-Maritime avec des plantes issues de producteurs régionaux, ce cocktail de plantes bio est conditionné dans un emballage recyclé. L'association de la mauve, de l'anis vert, de la menthe poivrée et de la racine de réglisse contribue à l'amélioration du confort digestif et au maintien d'un ventre plat.

Disponible en GSM et sur www.leanatureboutique.com.

Prix de vente conseillé : 2.99 €

cuit à cœur

juste

ça brille

gain de place

CONSERVER

De l'allure !

STOP-ODEURS

BIEN MÛR

ustensiles

à toute vapeur

Réalisation : Philippe Roumégoux

L'ATELIER de cuisine

Gagnez un temps précieux et faites-vous plaisir en cuisine avec nos conseils malins, bonnes idées et astuces de pro.

FRAIS POUR LONGTEMPS

Une fois le sachet ouvert, le parmesan râpé se dégrade assez vite, son goût devient aigre et des moisissures apparaissent parfois, condamnant le produit à la poubelle. La solution : placer le fromage dans une boîte plastique et l'entreposer au congélateur. Il suffira de prélever au fur et à mesure de ses besoins la quantité nécessaire et de l'utiliser comme un produit frais.

Tiède et bien levée

La pâte à brioche ou à pain lève bien dans un endroit un peu chaud. On peut la poser, bien enveloppée dans un linge, sur le dessus d'une cafetière électrique ou d'une machine à espresso en marche, ou sur un radiateur. Le micro-ondes sur "décongélation" ou "maintien au chaud" peut aussi convenir.

Impitoyable avec les moules

Délicieuses, les moules peuvent parfois réserver de mauvaises surprises si elles ne sont pas absolument fraîches. N'hésitez jamais à éliminer celles qui ne vous inspirent pas confiance… De même pour celles qui se sont ouvertes avant la cuisson et celles qui restent fermées après.

Préparer, servir… Un seul ustensile, solide et résistant, pour cuire les moules, les servir et récolter leurs coquilles vides. Diamètre 24 cm, pour 4 à 6 personnes.

Marmite à moules, 29 €, chez Mathon.

BIEN meilleur

Votre gâteau gardera une excellente tenue, sans risque de se "ratatiner", s'il refroidit très doucement. Ainsi, on le laissera par exemple dans le four éteint, porte ouverte ou, si on a besoin du four, on le couvrira aussitôt sa sortie du four d'une assiette ou d'un plat à tarte.

Succulents beignets

On donne plus de saveur encore aux beignets aux fruits en les parfumant de rhum, calva, cognac, eau-de-vie de poire ou de prune… Durant le repos de la pâte, on laissera macérer les fruits dans un peu d'alcool et de sucre. Une fois la pâte reposée, avant d'ajouter les blancs, on incorporera une petite cuillerée du même alcool et les fruits égouttés.

LA SECONDE VIE DES ROSES

Elles commencent à baisser la tête ? On peut prolonger leur vie de quelques jours en les couchant une heure ou deux dans le fond de la baignoire, dans de l'eau tiède.

DÉGRAISSAGE

Les plats mijotés sont souvent gras. Pour dégraisser le plat d'un geste, laissez-le refroidir et ôtez la couche de gras durcie avant de réchauffer. Si le temps manque, les matières grasses surnageant à la surface du plat, il suffit de les "éponger" en posant un papier absorbant dessus.

■ Adresses en fin de numéro

DES GAUFRES plus légères

Afin d'obtenir des gaufres moins lourdes et bien plus digestes, on ajoute simplement un petit verre d'eau gazeuse à la pâte juste au moment de faire cuire les gaufres.

LA GLACE PILÉE

Si vos besoins en glace pilée ne sont qu'occasionnels, inutile d'investir dans un appareil spécial. Il vous suffira d'enfermer des glaçons dans un torchon et de taper dessus... avec un marteau.

SOS casserole brûlée

Si la couche est épaisse, elle ne partira pas aisément. Deux astuces et un peu de patience suffisent. On verse du détergent en poudre pour lave-vaisselle puis on recouvre d'eau très chaude avant de laisser reposer quelques heures. Ou on fait bouillir un mélange d'eau et de bicarbonate de soude dans la casserole. Ensuite, on lave et on rince soigneusement sa casserole, comme d'habitude.

LÉGUMES VAPEUR

CUITS À POINT

Leur cuisson homogène est le secret du respect de leur saveur. Coupez-les en morceaux de taille similaire et évitez de les serrer les uns contre les autres pour que la vapeur circule bien autour.

Les crêpes de la Chandeleur

Nos petits trucs pour les réussir à coup sûr.

Moins grasses, merci la patate !
Pour graisser la poêle avec la juste quantité de matière grasse, piquez 1/2 pomme de terre sur une fourchette. Trempez ensuite la partie coupée dans le corps gras pour en badigeonner sans excès la poêle chaude.

Pas le temps de faire reposer la pâte ?
Une bonne pâte à crêpes doit reposer au moins 1 h. Mais si on est trop pressé, l'absence de repos peut se compenser en réalisant la pâte avec du lait chaud.

Les œufs en bonne place
La pâte s'étalera mieux dans la poêle, sans avoir tendance à se rétracter, si les œufs battus sont incorporés après le liquide.

Pas de grumeaux, c'est possible
Quelle que soit la farine utilisée, même si elle est "fluide", les grumeaux seront évités si on la tamise systématiquement à la passoire fine. On incorporera ensuite le lait très doucement.

IDÉALE
Sa forme est étudiée pour que crêpes et galettes sautent sans souci. Le "Thermo spot" est un indicateur de bonne température et son revêtement antiadhésif limite l'utilisation de gras. *Galettière Tradition Tefal, pour tous feux sauf l'induction, Ø 32 cm, 33 €.*

NE RIEN gâcher

Les feuilles de navets

Gardez les plus belles pour parfumer une soupe ou apporter une touche originale et piquante aux salades vertes.

La bouteille de champagne entamée

Elle se garde assez bien un jour ou deux si on la rebouche avec un bouchon spécial ou avec son propre bouchon retaillé, placée dans la porte du réfrigérateur.

La demi-boîte de poivre vert

Versez le reste de poivre vert dans un bocal en verre, couvrez-le d'eau salée et fermez bien. Gardez ainsi au frais, une semaine.

Index

Hors-série janvier-février 2013

10 idées autour du café gourmand 86
Baeckeoffe 17
Blanquette de veau 12
Bo bun cha gio 37
Bortsch aux pirojkis 30
Bouchons aux olives et pimientos 8
Canard mijoté 40
Cannellonis saucisses et ricotta 70
Carbonade flamande 20
Cassolettes aux œufs de caille 9
Cassoulet de lapin à la saucisse 17
Chili con carne comme au Texas 40
Chili con carne gratiné 49
Chili végétal sucré-salé 58
Choco-passion et faisselle 85
Chou vert farci au poulet 10
Civet de joues de porc aux figues et au quatre-épices 39
Cocotte de lapin 35
Conchiglionis au thon 69
Cotriade 16
Coupes soleil 85
Couscous aux légumes 81
Couscous de millet aux fruits secs 56
Crème de coco au tapioca 85
Curry thaï de daurade et crevettes 42
Daube provençale 18
Duo de spaghettis et courgettes 69
Échine de porc au chou rouge 13
Enchiladas de poulet 38
Endives et fenouil au chèvre 79
Fondue au saké et au wasabi 76
Fondue de mont d'or 74
Goulasch aux légumes oubliés 38
Gratin de haddock aux poireaux 52
Gratin de patates douces 52
Gratin de pommes de terre 59
Gratin de pommes de terre-jambon 50
Gratins de macaronis à la coppa 48
Gratins du soleil au chorizo 50
Hachis Parmentier 50
Haricots au maïs et au thon 80
Jarret de veau braisé 20
La choucroute au vin blanc 19
Lasagnes au confit de canard 70
Lentilles au haddock et oignons 81
Millefeuille de lasagnes au crabe 69
Minestrone au pistou 29
Mocqueca de Bahia 41
Moussaka gratinée à la feta 51
Nids de spaghettis à l'œuf poché 70
Paella aux fruits de mer 34
Palette tutti frutti 84
Palmitos confit de tomates-sardines 8
Pâtes de riz et tofu au curry 79
Pennes au jambon à l'os 71
Pennes aux crevettes 79
Pennes aux herbes et à la feta 57
Petit épeautre sauté aux abricots 58
Petit salé aux lentilles 14
Pho vietnamien 28
Pommes de terre à la lyonnaise 80
Pop cakes chèvre et noisettes 9
Pot-au-feu à la tonkinoise 65
Pot-au-feu aux 3 viandes et xérès 62
Pot-au-feu de canard 64
Pot-au-feu de cochon 63
Pot-au-feu géant 64
Pot de bœuf à l'œuf 65
Potée de veau 16
Poulet basquaise 11
Poulet tandoori et riz épicé 43
Poulet tikka massala 36
Pousses d'épinards et dinde fumée 78
Raclette basque 77
Raclette des forêts 75
Ragoût de bœuf à la provençale 15
Riz à la mode cajun de Louisiane 37
Riz safrané aux bettes et aux raisins 58
Salade aux pousses de soja 61
Salade de carottes aux deux choux 60
Salade de poireaux aux agrumes 61
Salade fattouche 61
Salade tiède carottes et coriandre 61
Sarrasin à l'orientale 80
Soupe aux nouilles plates 27
Soupe de chou et boulettes matzot 26
Soupe de lentilles et de fèves 30
Soupe de mangue au gingembre 85
Soupe de poulet au curry 28
Soupe de saint-jacques 31
Soupe haricots blancs et saucisse 29
Souris d'agneau confites 13
Spaghettis bolognaise à l'agneau 68
Steak and kidney pie 38
Tajine d'agneau aux marrons 42
Tartiflette au morbier 76
Velouté d'hiver au parfum de truffe 8
Wok de bœuf aux nouilles chinoises 41

Notre carnet d'adresses

À la Mère de Famille : www.lameredefamille.com Alinéa : www.alinea.fr Amorino : www.amorino.com Appolia : www.appolia.com Asa Selection : www.asa-selection.de Athezza : www.athezza.com Bernard Magrez : www.cave-bernard.magrez.com BHV : www.bhv.fr Bien Manger : www.bienmanger.com Cannon : www.georgecannon.fr Casa : www.casashops.com Casino : www.casino.fr Chehoma : 00 32 68 65 96 96 Combier : www.combier.fr Comptoir de Famille : www.comptoir-de-famille.com Conforama : www.conforama.fr Cookut : www.cookut.com Curver : www.curver.com Dalloyau : www.dalloyau.fr Danival : www.danival.fr Douceurs de France : www.douceursdefrance.fr Edelice : www.edelices.com Fissler : www.fissler.fr Garnier-Thiebaut : www.garnier-thiebaut.fr Geneviève Lethu : www.genevievelethu.com Gien : www.gien.com Guy Degrenne : www.guydegrenne.fr Habitat : www.habitat.fr Hédiard : www.hediard.fr Ikea : www.ikea.com Jardin d'Ulysse : www.jardindulysse.com J.-C. Rochoux : www.jcrochoux.com Joseph Joseph : 05 56 42 11 93 Kusmi Tea : www.kusmitea.com Leifheit : www.leifheit.fr Le Palais des Thés : www.palaisdesthes.com Le Torchon à Carreaux : www.torchonacarreaux.fr Lobodis : www.lobodis.com Lov Organic : www.lov-organic.com Manhattan'Store : www.manhattantstore.fr Mariage Frères : www.mariagefreres.com Mastrad : www.mastrad.fr ou 01 49 26 96 00 Mathon : www.mathon.fr Mazet : www.mazetconfiseur.com Miel et Une Tentations : www.mieletunetentations.com Mon Italie en Ligne : www.mon-italie-en-ligne.com Naturalia : www.naturalia.fr Nature & Découvertes : www.natureetdecouvertes.com Paris Fruits de Mer : www.parisfruitsdemer.fr Pomax : www.pomax.com Pyrex : www.pyrex.fr Revol : www.revol-porcelaine.fr Sema : 05 34 60 86 68 Sibo Sibon : www.sibo-sibon.com Sur les Sentiers des Bergers : www.surlesentiersdesbergers.fr Taurus : www.whiteandbrown.com Téfal : www.tefal.fr ou 04 50 88 55 55 Terra Madre : www.terramadre.fr Terre Exotique : www.terreexotique.com Tupperware : www.tupperware.fr Uaredesign : www.uaredesign.com WMF : 01 44 74 18 81 Yam'tcha : 01 40 26 08 07 Zak Design : www.zak-designs.org Zwilling : www.shop.zwilling.com/paris

CRÉDITS PHOTOS

Couverture (petit salé aux lentilles) : Sucré Salé/Muriot ; p. 3, 9, 14, 69 ; Aubergine Studio, p. 79 ; Amiel, p. 16 ; Bagros, p. 17 ; Bichon, p. 3, 19 ; Boulay, p. 22 ; Carnet, p. 9 ; Caste, p. 8 ; Faccioli, p. 3, 61 ; Food & Drink, p. 3, 26, 27 ; Gelberger, p. 37, Guedes, p. 69 ; Hall, p. 3, 30, 61, 78 ; Kettenhofen, p. 79 ; Leser, p. 56 ; Marielle, p. 84 ; Nicoloso, p. 58 ; Nikouline, p. 64, 82, 85 ; Norris, p. 85 ; Nuna, p. 3, 20, 53, 62, 85, 86 ; Radvaner, p. 11, 40, 64, 75, 76, 77, 85 ; Rivière, p. 8(2), 17 ; Roche, p. 1, 58, 59, 80 ; Ruchaud, p. 60, 61(2) ; Studio, p. 49, 52 ; Veigas, p. 29 ; Viel, p. 18, 76 ; ACP Syndication/Oredia : Muscat, p. 70 ; Shaw, p. 13, 28, 38, 50, 57 ; Wallace, p. 50. Agence Soury : p. 95. Apetit/Sunray Photo : Kucera, p. 13. Camera Press/Oredia/Gallo Images : p. 29, 37. Falissard : p. 3, 44, 45. Frétillet : p. 53(7). Getty : Rosenfeld, p. 54, 55 ; Thinkstock/Zoonar RF, p. 82, 90, 96(2), 97(2) ; Hemera, p. 83 ; Ingram Publishing, p. 91 ; Stockbyte, p. 91. Marielle : p. 97. Mondadori : p. 51, 69, 70. Oredia : Be & W : p. 46. Parmigiano Reggiano : p. 96. Saveurs : Ida, p. 80 ; Viel, p. 80 ; Saveurs/Sunray : Guedes, p. 52 ; Lhomme, p. 50. Studio X/Stockfood : Beisch, p. 38 ; Cassidy, p. 48 ; Cultura, p. 68, 70 ; Eising Studio, p. 38 ; Feiler Photo Design, p. 40 ; Fenot, p. 1, 12, 15, 16, 20, 41, 42(2), 71, 81 ; Garlick, p. 41, 43 ; Hrbkova, p. 30 ; Lanneretonne, p. 28 ; Les cuisines, p. 34 ; Maximilian Stock, p. 83 ; Rivière, p. 10 ; Rupp, p. 58 ; Sporrer-Skowronek, p. 79 ; Streeter, p. 1, 31, 36 ; Winkelmann, p. 1, 63, 65(2), 74 ; Sunray : Guedes, p. 35, 39. www.civ-viande.org : Rouvrais, p. 23(3).

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine
21,40 € au comptant

Par courrier
Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone
0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet
Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier
Service lecteurs Cuisine Actuelle
13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers

Par téléphone
France métropolitaine : **01 73 05 67 50**
DOM-TOM et étranger : **+33 1 73 05 67 50**

Par mail
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros
Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par
GROUPE PRISMA MEDIA
13 rue Henri Barbusse, 92230 Gennevilliers
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION
13 rue Henri Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex
Téléphone : 01 73 05 45 45
Télécopie : 01 47 92 66 05

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)
Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas (magazine, 6605), chefs de service, Fabienne Haberthur (6606), chef de service adjointe, Thierry Roussillon (6603), chef de rubrique.
Secrétariat de rédaction : Jean-Luc Michel, premier secrétaire de rédaction (6595), Christine Guérin (6594), Véronique Fève (6596), Elsa de Lavergne (6593)
Maquette : Michel Poyac (6607) et Carmen Gires-Gresa (6613), chefs de studio, Sylvain Feix, 1er maquettiste (6978), Ymkje Haringsma (6614), Corinne Letourneur (6608)
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587), Sybille Joubert, chef de rubrique (6768)
Comptabilité : Catherine Villeneuve (4542)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : M. Abadie, V. Bestel, A. Blin, M. Darmoni, M. Domange, M. Fiess, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, V. de Lescure, C. Masson, C. Quévremont, N. Renaud, P. Roumégoux, C. Ruchon, S. Scelles, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, L. Zombek.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION
Directrice exécutive Prisma Pub : Aurore Domont (6505). **Directrice commerciale adjointe grande conso :** Martine El Koubi (6410) **Directeur de publicité :** Thierry Flamand (6426) **Responsables de clientèle :** Anne-Charlotte Masseau (4540), Élise Naudin (6405) **Assistante commerciale :** Salima Maou (4544) **Responsable planning :** Sylvie Marques (4635) **Directrice commerciale adjointe opérations spéciales :** Géraldine Pangrazzi (4749) **Responsable opérations spéciales :** Frédérique Teisseire (6482) **Responsable commerciale exécution :** Marie-Annick Bobet (6476). **Directeur du marketing opérationnel :** Charles Jouvin **Directrice marketing client :** Nathalie Lefebvre du Prey **Directeur commercialisation réseau :** Serge Hayek **Directeur des ventes :** Bruno Recurt

Directeur de la publication : Rolf Heinz
Éditrice : Pascale Socquet
Directrice marketing : Claire Bernard
Chef de groupe : Marion Grandjean

Service abonnements et anciens numéros :
62066 Arras Cedex 9.
Tél. 0811 23 22 21
(prix d'une communication locale)
www.prismashop.cuisineactuelle.fr
Photogravure : Allo Scan
Imprimé en Allemagne :
Prinovis Ltd. & Co. KG - Dresden, Meinholdstraße 2 - 01129 Dresden
Distribution : Presstalis
ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0114 K 84150
Création janvier 1991

© 2013 Prisma Média

Dépôt légal : janvier 2013

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2011

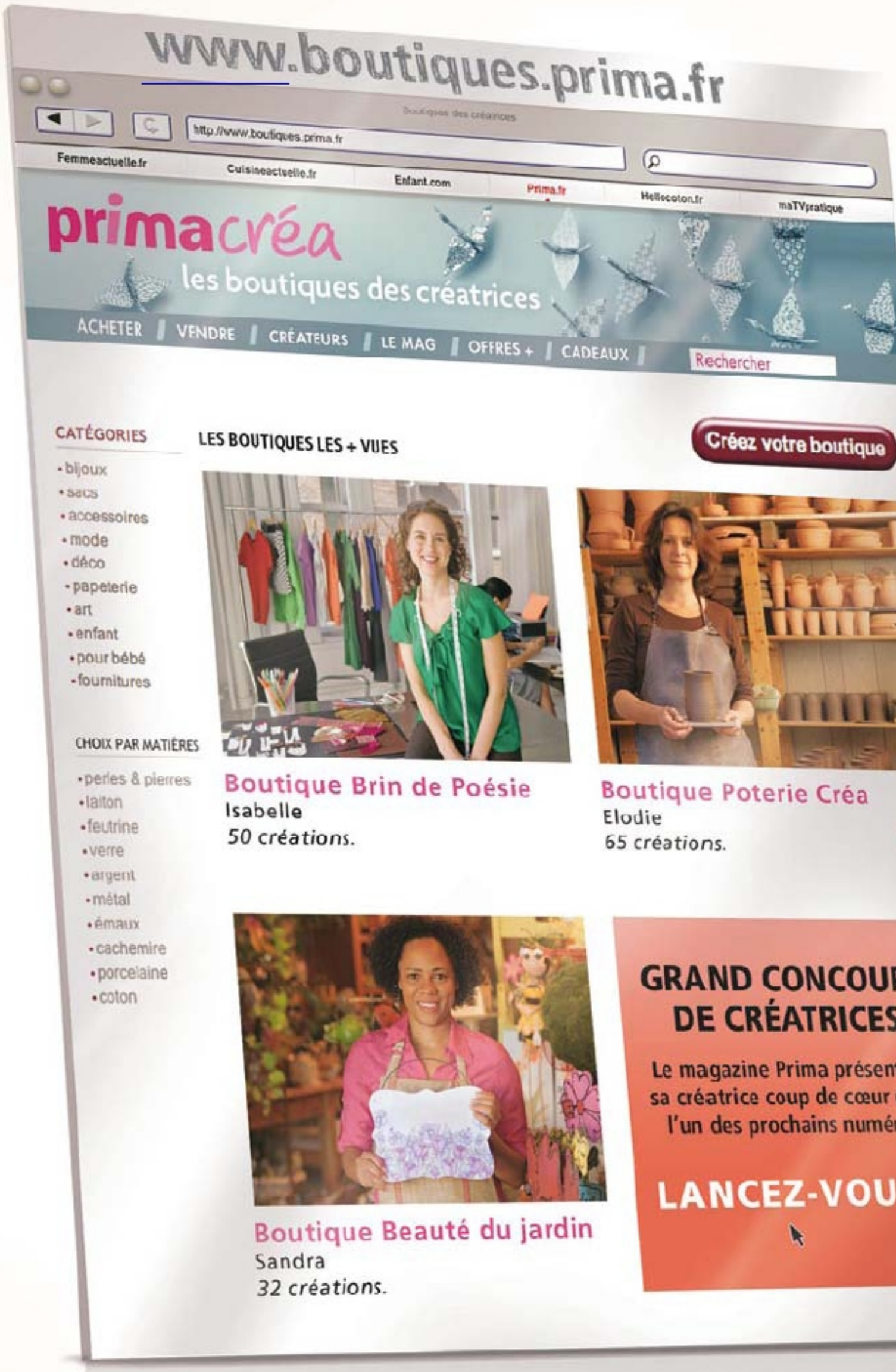
Notre publication adhère à ARPP autorité de régulation professionnelle de la publicité. Elle s'engage à suivre ses Recommandations en faveur d'une publicité loyale et respectueuse du public. 11 rue Saint-Florentin 75008 Paris

Audience mesurée par AUDIPRESSE

VOUS ÊTES CRÉATRICE?

OUVREZ VOTRE BOUTIQUE EN LIGNE

SUR primacréa



Déjà de nombreuses créatrices ont bénéficié de l'expertise et de la puissance de Prima.

Rejoignez une communauté de vraies passionnées du fait-main et créez votre boutique en quelques clics.

prima

Rejoignez la communauté des créatrices.

Le Gruyère AOC suisse, provocateur de gourmandise !

Un fromage de caractère

Sans le savoir-faire ancestral des maîtres-fromagers, Le Gruyère AOC suisse n'aurait pas sa noblesse de caractère. Il est au lait cru, et son goût fin, de fruité à corsé, varie grâce à son lent affinage de 5 à 18 mois. Il sublime vos talents en cuisine ... et il est né en Suisse !

LE GRUYÈRE® SWITZERLAND AOC

Pas de trou… que du goût !

www.gruyere.com

ROSSI conseil • RCS Paris B 422 496 018 • Crédit photo : Matthieu Cellard

Retrouvez + de 200 recettes sur le site www.fromagesdesuisse.com ou en flashant ici

SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

AOC

Les Fromages de Suisse.

www.fromagesdesuisse.com

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.

www.mangerbouger.fr